ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರೌಢ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ

"ಬಿಜಾಪೂರ ಹಾಗೂ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಹಾ ಸ್ಕೂಲಬೋರ್ಡುಗಳಿಂದ
ಮುಲ್ಕೀಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ವಾಚನವೆಂದು
ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ"

ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಬರೆದವರು:
ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ, ಬಿ. ಎ. (ಆನರ್ಸ)
ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಧಾರವಾಡ



ಜುಲೈ. ೧೯೫೧.

ಮುದ್ರಕರು – ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು, ಗದಗ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು.– ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ, ಧಾರವಾಡ.

ಬೆಲೆ:]  [೮ ಆಣೆ

ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರೌಢವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ

ಬಿಜಾಪೂರ ಹಾಗೂ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಹಾ ಸ್ಕೂಲಬೋರ್ಡಗಳಿಂದ
ಮುಲ್ಕೀಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ವಾಚನವೆಂದು
ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ ”

ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಮೂರನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ

ನಾರಾಯಣ ಭೀಮರಾವ ನಾಡಗೀರ

ಬರೆದವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ, ಬಿ ಎ (ಆನರ್ಸ)
ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಧಾರವಾಡ.



ಮುದ್ರಕರು:— ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು, ಗದಗ.
ಸಿಗುವಸ್ಥಳ:— (೧) ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು, ಗದಗ.
(೨) ಬ್ರ್ಯಾಂಚ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ.
(೩) ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ,
ಮಾಳಮಡ್ಡಿ ಧಾರವಾಡ.

ಬೆಲೆ:] ಜೂನ. ೧೯೫೧ [೮ ಆಣೆ

: ಒಂದನೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯ ಮುನ್ನುಡಿ :



ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಲಿದೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೀ ನಾಡಗೀರ ನಾರಾಯಣರಾಯರು ವಿದ್ಯಾಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಮಾಡಿದವರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಓಡ್ಯಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರು ಸರಕಾರದವರು ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಹಣ ವೆಚ್ಚಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಅವರೇ ಇಂಥ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಉಪಯುಕ್ತಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಚಾರವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು

ನಿಜವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಶಹರಕ್ಕೆ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಕಾರದವರು, ಲೋಕಲ್ ಬೋರ್ಡಿನವರು, ಮತ್ತು ಸಮಾಜಸೇವಕರು ಕೂಡಿಯೇ ಈ ಕಲಸವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತುಂಟು ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಜನರು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಅಂಥ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂಥ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಸಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಕಳೆದ ೮-೧೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸರಕಾರದವರು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾಯದೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಳಚಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ, ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ, ಚಳಿಜ್ವರ, ನಾರು ಮುಂತಾದ ಪಿಡುಗುಬೇನೆ ಬಂದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇರುವರು. ಅವರು ಯಾರು? ಎಲ್ಲಿ ಇರುವರು? ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದು

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಯಾವ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಹಾಯವು ದೊರೆಯುವದು? ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಂದು ಪಾಠವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ ಮುಂದಿನ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ನಾಡಗೀರರು ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವರೆಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ

ಧಾರವಾಡ
೧೫—೧—೧೯೫೦

ರಾ ಶ್ರೀ ಹುಕ್ಕೇರಿಕರ.
ಪ್ರಾಂತೀಯ ಶಾಸನಸಭಾ ಸದಸ್ಯ

— ಲೇಖಕರ ನಾಲ್ಕು ಮಾತುಗಳು. —

'ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ' ವೆಂಬ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಓದುಗಲಿತ ಪ್ರೌಢರ ಸಲುವಾಗಿ ಬರಿದಿದ್ದೇನೆ ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಇದರೊಳಗಿನ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ ಅದರಂತೆ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಹೊಸಗಲಿತ ವಯಸ್ಕರು ಓದುವಷ್ಟು ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಾನು ಎದೆತಟ್ಟಿ ಹೇಳಲಾರೆ ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇದನ್ನು ತಾವು ಮೊದಲು ಓದಿ ಆ ಮೇಲೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಓದಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಶಿಕ್ಷಕ ಮೊದಲಾದವರಿಗೆ ನಿತ್ಯದ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ನಿರಕ್ಷರಿಗಳಾದ ಹಳ್ಳಿಗರೂ ಓದಿ ಹೇಳಿದರೆ ತಿಳಿಯುವಂಥ ಮನೆಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ತುಸುವಾದರೂ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ನಾನು ಕೃತಾರ್ಥನಾಗುವೆನು

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿನೋಡಿ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ **ಶ್ರೀ ಮ. ಪ್ರ. ಪೂಜಾರ** ಕನ್ನಡ ಪಂಡಿತರವರಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ವಕವಾದ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಆದೇ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಬರೆದು ನನಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟದ್ದಕ್ಕಾಗಿ **ಶ್ರೀ ರಾ ಶ್ರೀ. ಹುಕ್ಕೇರಿಕರ** ಎಮ್ ಎಲ್ ಎ ಧಾರವಾಡ ಇವರಿಗೂ ನನ್ನ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮುದ್ರಣಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳಿಗೂ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕೃತನಾಗಿದ್ದೇನೆ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಆರೋಗ್ಯ-ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವದೆಂದು ನನ್ನ ಕೆಲವು ಮಿತ್ರರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಬಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಾರದೆ ಇದ್ದ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು- 'ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೂ' ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು- ಪರಿಶಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರೌಢ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವದೆಂದು ನಾನು ಆಶಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಸಮಾಜ ಸೇವಾಭಿಲಾಷಿ

ಮಾರ್ಚ—೧೯೫೧

ನಾರಾಯಣ ಭೀಮರಾವ ನಾಡಗೀರ.

ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ ಧಾರವಾಡ.

ಮೂರನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ

— ಲೇಖಕರ ಮುನ್ನುಡಿ —

ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬೇಡಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂರನೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ತಗೆಯುವ ಯೋಗವು ಬಂದಿದೆ

ಹಳ್ಳಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಸಮಾಜಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಹಿತ ನಾಗುವದೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಗೆಯಿದೆ

ಸಮಾಜ ಸೇವಾಭಿಲಾಷಿ

ಜೂನ ೧೯೫೧ **ಎನ್ ಬಿ. ನಾಡಗೀರ**

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ 'ಹರಿಜನ' ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ (ಫೆಬ್ರುವ ೧೯೩೫)

ನೆರೆಹೊರೆಯ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೊಣೆಗಾರ ರಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಿಟ್ಟದ್ದೇವೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳು ತಿಪ್ಪಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡೆಯಾಗಿವೆ ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಅಡ್ಡಾಡುವ ವರೇ ಬಹಳ ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಓಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಲಸುಮಾಡುವ ಪರಿಯನ್ನು ನೋಡಲಾಸಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅರಿವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಇಂಥ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಓಡಾಡುವದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ

ಹಳ್ಳಿಯ ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆ ಹಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು ಸಿಗುವದೇ ಪ್ರಯಾಸವಾಗಿದೆ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲ ದಾರಿಗಳು ಮಲಮೂತ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದಲೂ ತುಂಬಿಹೋಗಿರುತ್ತವೆ

ಓಣಿ ದಾರಿಯೊಳಗಿನ ಇಂಥ ಹೊಲಸನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಭಾಗ

ವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡಲು ಬರುವಂತಿದೆ. ಕೆಲವು ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹುಗಿದುಬಿಡಬೇಕಾಗುವದು; ಕೆಲವು ಭಾಗದಿಂದ (ಕಾಗದ ವೊದಲಾದ) ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕಿದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕಸುವಿನ ಗೊಬ್ಬರವು ಸಿಗುವದು ಅರಿವೆಯುಚಿಂದಿ, ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳು ವೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕಾಗದವನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಗೂ ದನಗಳ ಮಲವನ್ನು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಬಂಗಾರದಂಥ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು

ಯಾವದೇ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಲಮೂತ್ರವಿರಲಿ, ಅವನ್ನು ಒಂದಡಿ ಆಳವಾದ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಅಪಾಯುವಿಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಕೀಟುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಹೊಲಸನ್ನು ದಿನಾಲು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ತಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಂಥ ಚೌಕಾದ ತಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಇಂಥ ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬೈಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಊರ ಹತ್ತರದ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಮಾಡಬಹುದು ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹಳ್ಳಿಗರ ಸಹಕಾರವು ಬೇಕೇಬೇಕು ಈಗ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಲಕ್ಷಾವಧಿ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಸೂರೆಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಹವೆಯನ್ನು ದೂಷಿತ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಜೇನೆ ಬೇಸರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಔತಣ ಕೊಡುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯು

೧೯೫೧ ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಮಂಜೂರಾದದ್ದು

ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ—

ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯೂಹಗಳು— ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು

ಜೀವಾಳದ ಆವಶ್ಯಕತಗಳು — ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು — ಅನ್ನಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ — ಚಲನವಲನ — ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು — ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ-ವಿಜ್ಞಾನ—

ಹವೆ — ನೀರು — ಆಹಾರ— ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ ಅವುಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಗುಣಗಳೂ — ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ — ಪಾನೀಯಗಳೂ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ—

ಕಣ್ಣು — ಕಿವಿ — ಹಲ್ಲು — ಕೂದಲು — ಚರ್ಮ — ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು — ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ರೂಢಿಗಳು — ಹೊಲಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಡು — ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಿಡುಗು ಬೇನೆಗಳ ಆವಶ್ಯಕಜ್ಞಾನವು — ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ — ಚಳಿಜ್ವರ— ವಿಷಮಜ್ವರ — ಪ್ಲೇಗು —ಮಾರಿಕಾ — ಕ್ಷಯ — ವೈಲೀಬೇನೆ—ನಾರು

ಪರಿವಿಡಿ.

೧ **ಉದ್ದೇಶ ಕಥನ**

೨ **ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ**

ಹಳ್ಳಿಯ ಹೊಲಸಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು — ಮನುಷ್ಯರ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳು, ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಹೊಲಸು, ಮನೆ ಹಿತ್ತಲಗಳ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಕೊಳಕು ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ

೩ **ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ**

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು — ಕಕ್ಕಸಗಳು, ಯಂತ್ರದಿಂದ ಕೊರೆದ ಕಕ್ಕಸ, ತಗ್ಗಿನ ಕಕ್ಕಸ, ಕಂದಕದ ಕಕ್ಕಸ, ತಿಪ್ಪೀ ಗುಂಡಿಗಳು, ಕೃತೋಟಗಳು, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ದಿನ

೪ **ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ**

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು

೫ **ಹಳ್ಳಿಯ ಆಹಾರ**

ಹೈನದ ಕೊರತೆ, ತತ್ತಿ, ಮೀನ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟು, ತಂಗಳು ತಿನ್ನುವದು, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ

೬. **ಹಳ್ಳಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ–ವೈಯಕ್ತಿಕ**

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ, ಹಲ್ಲು, ಮೈ, ಕೈ ಹಾಗೂ ಉಡಿಗೆ-ತೊಡಿಗೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಅಂಗಡಿಯ ತಿನಿಸುಗಳು, ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನ.

೭ **ಹಳ್ಳಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ-ಸಾಂಘಿಕ**

ಪಿಡುಗು ರೋಗಗಳೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಉಪಾಯ ಗಳೂ— ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ, ಮಲೇರಿಯಾ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ನಾರು-ಬೇನೆ, ಪ್ಲೇಗು, ಮಾರಿಕಾ, ಮೈಲೀಬೇನೆ, ಕ್ಷಯರೋಗ

೮ **ಉಪಸಂಹಾರ**

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೧ — ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೂ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನ, ಆಹಾರದ ಘಟಕ ಗಳು, ಶರ್ಕರಾಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನು, ಖನಿಜ ದ್ರವ್ಯ ಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವನಸತ್ವಗಳು, ಅ, ಬ, ಕ, ಡ, ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೨— ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯ ನೌಕ ರರೂ ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳೂ

ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಟರ, ಆರೋಗ್ಯ ಪಥಕ, ಸ್ಯಾನಿಟರೀ ಇನ್ಸಪೆಕ್ಟರ, ಸಂಚಾಲಕ ಆರೋಗ್ಯಸಂಸ್ಥೆ, ಮಲೇರಿಯಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು. ಜಿಲ್ಹೆಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಹಳ್ಳಿಗರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.

ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ



೧ ಉದ್ದೇಶ ಕಥನ

ಹಳ್ಳಿಗಳು ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವೆಂದು ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಂಟು. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿದೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನವಸತಿಯು ದಟ್ಟವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ ವಿಶಾಲವಾದ ಹಿತ್ತಿಲು ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಗಳಗಳಿಲ್ಲದ ಮನೆಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಸಣ್ಣವಿರುವದರಿಂದ ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದಕೂಡಲೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬೈಲುಹವೆಯು ನಮಗೆ ಸಿಗುವದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಿರಣಿಗಳೂ ಕಾರಖಾನೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಜನರು ಮನೆಯ ಕಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ, ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಲಗಳಲ್ಲ ಕೆಲಸಮಾಡುವರು. ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಧಾನ್ಯ, ಪಲ್ಯೆ ಕಾಯಿ ಹಂಣುಹಂಪಲು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರ್ರುವದರಿಂದ ಅವು ತಾಜಾ (ಒಳ್ಳೇ) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿದ್ದರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇನಿ ಬೇಸರಿಕೆಗಳು ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಚಳಿಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಹುರ ಕು, ನಾರು, ವಾಂತಿಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಬೇನೆಗಳು ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯಂತೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವವು. ವಿಷಮಜ್ವರ, ವ್ಯೈಲೀ ಬೇನೆ, ಪ್ಲೇಗು, ಮಾರಿಕಾ ಮೊದಲಾದ ಪಿಡುಗುಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭೆಟ್ಟೀಕೊಡುವವು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ? ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬರುವದಿಲ್ಲವೇ ? ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಯಾವಯಾವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಇವೇಮೊದಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅತಿಸುಲಭವಾಗಿ

ವಿಚಾರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವದೇ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯಹೊಲಸು, ಜನರ ಸೋಮಾರಿತನ, ಚಹದ ಹಾಗೂ ಬೀಡಿಯುವ್ಯಸನ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸಿದಾಗ, ಶಹರಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿವೆಯೆಂದಾಗಲಿ, ಶಹರಗಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯಸನಗಳು ಕಂಡುಬರುವದಿಲ್ಲವೆಂದಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ ಯೆಂದು ಯಾರೂ ಭಾವಿಸಬಾರದು ಅದರಂತೆ ಅಕ್ಕಿಯಗಿರಣಿ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಕೇಡನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇವು ಇರಬಹುದೆಂದು ನಾವು ಎಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಶಹರದ ಜನರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ ವ್ಯಸನಗಳೂ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳೂ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗಿಂತ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಧ್ಯದ ವಿಷಯವು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯ ದೊಷಗಳನ್ನು ನಾವು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿರುವದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸಿಗೂ, ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಳ್ಳಿಗರ ಬಡತನವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವದುಂಟು ಈ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಬಡವನು ಹೊಲಸಿನಿಂದಲೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವದು ಅಶಕ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುವದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಬಡತನಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮುಗಳ ಅಜ್ಞಾನವೂ ಅಶಿಕ್ಷಿತತನವೂ ಸಹಕಾರದ ಅಭಾವವೂ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೊಲಸು ರೀತಿಗಳೂ, ದುರಭ್ಯಾಸಗಳೂ ಕಂಡುಬರುವದಿಲ್ಲವೇ ? ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಜೀವನದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸುಖ' ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಃಖವು

ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣವು ಬೇಕು ಇಂಥ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯ ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಾದಷ್ಟು ನೆರವಾಗುವದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

೨ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಹಳ್ಳಿಯ ಹೊಲಸಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಹಳ್ಳಿಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಹೊಲಸು ಈ ಹೊಲಸು ನಾನಾಬಗೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಹೊಲಸುಗಳಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

೧ ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು.
೨ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಹೊಲಸು, ಮನೆಯ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು.
೩ ಕೊಳಕು ನೀರು

ಈ ಹೊಲಸಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದನ್ನಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುವಾ.

ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಮಲಮೂತ್ರದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ಜನರು ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಹಗೆಯ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದುಂಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೆಲ್ಲ ಊರಹೊರಗಿನ ಬೈಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ, ಊರೊಳಗಿನ ದಾರಿಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ಹಾಳುಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡುವದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಹೇಸಿಗೆಯ ದರ್ಶನವಾಗದೆ ಸಾಧ್ಯವೇಇಲ್ಲ. 'ಬೈಲು ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವದು' ಎಂಬ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ ವನ್ನೇ ಅವರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಬಯಲು ಎಂದರೆ ಊರಹೊರಗಿನ ದೂರದ

ಪ್ರದೇಶ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಊರಲ್ಲಿ ಹಾಳು ಹಿತ್ತಿಲಗಳು ಇದ್ದರಂತೂ ತೀರೇ ಹೋಯಿತು-ಅವೆಲ್ಲ ಹೇಸಿಗೆಯಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗುತ್ತವೆ ಹೊಳೆಹಳ್ಳಗಳ ದಂಡೆಯಮೇಲೆ ಸಹ ಜನರು ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡುವದುಂಟು ನೀರುನಿಂತ ತಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಲಸೇ ಹೊಲಸು. ಊರೊಳಗಿನ ಓಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಲಸುಮಾಡುವದುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯುಳ್ಳ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವದು ಅಪರೂಪ.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಜನರು ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಹೇಸಿಗೆಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹವೆಯು ಕೆಡುವದು, ದುರ್ಗಂಧವು ಹರಡುವದು ನೊಣಗಳು ಮೊದಲು ಹೇಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಆಮೇಲೆ ಜನರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಮೇಲೆ ಬಂದು ಕೂಡ್ರುವದರಿಂದ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುವವು. ಮಳೆಯ ನೀರು ಹೇಸಿಗೆಯಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೊಂಡ, ಕೆರೆ, ಹಳ್ಳಗಳನ್ನು ಸೇರುವದರಿಂದ ಆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾದುದು ಆದರೂ ಜನರು ನಿರುಪಾಯರಾಗಿ ಅಂಥ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವರು ಹೇಸಿಗೆಯು ಒಣಗಿದಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸಲು, ಅದರ ಕಣಗಳು ಹಾರಿಬಂದು ಜನರ ಫುಪ್ಫುಸವನ್ನು ಸೇರುವವು ದನಗಳೂ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಬರುವದರಿಂದ ಈ ಹೊಲಸು ಊರತುಂಬ ಹಾಗೂ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವದು. ಹೊಲಸು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಾನವೆಂದು ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹೊಲಸಿನ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಎಂದೂ ತಪ್ಪಲಾರದು.

ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಹೊಲಸುಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಎರಡುಬಗೆಯಿಂದ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾನಿ, ಎರಡನೆದು ಸಂಪತ್ತಿನ ಹಾನಿ ಸಂಪತ್ತಿನ ಹಾನಿ ಹೇಗೆಂದು ಕೇಳಬಹುದು ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಿಂದಾಗುವ ಗೊಬ್ಬರವು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಗೊಬ್ಬರವೆಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ ಊರ ಸುತ್ತಲಿನ ಹೊಲಗಳು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಂದು ಅವರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು

ನಮಗೆ ತ್ರಾಸ ಕೊಡುವದಲ್ಲದೆ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನೂ ನಾವು ಹಾಳುಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಜನರು ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಬ್ಬರಹಾಕುವದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಗೊಬ್ಬರ ತುಟ್ಟಿಯದೆ, ಅದು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗುವದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಡುವರು ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಗೊಬ್ಬರವೆನಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಹಾಳುಮಾಡುವದು ಸಂಪತ್ತಿನ ಹಾನಿಯಲ್ಲವೇ ? ಈಗ ದೂಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಯಖಾನೆಯ ಹೊಲಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾರುವ ಪದ್ಧತಿಯು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬರಹತ್ತಿದೆ ಇದೇ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಒಕ್ಕಲಿಗರು ೧೫-೨೦ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೊಂದು ಚಕ್ಕಡಿಯಂತೆ ಕೊಂಡು ಕೊಂಡು ಹೊಲಗಳಿಗೂ ತೋಟಗಳಿಗೂ ಹಾಕುವದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗಾದರೆ ಇಂಥ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಮನೆಮನೆಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವದೂ ಆ ಮೇಲೆ ರೊಕ್ಕಕೊಟ್ಟು ಗೊಬ್ಬರಕೊಳ್ಳುವದೂ ಜಾಣತನವಾದೀತೇ ?

ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಹೊಲಸು, ಮನೆ ಹಿತ್ತಲಗಳ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ದನಗಳ ಶಗಣಿ, ಚಿಪ್ಪಾಡು, ಮನೆಯ ಕಸಕಡ್ಡಿ ಮೊದಲಾದ ಹೊಲಸುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಸ್ಸು ಹಾಕುವರೆಂಬದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಹೊಲಸನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಅವರು ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಪ್ಪಿಯಗುಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಹೊಲಸನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಕಡೆಗೆ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಲಕ್ಷವನ್ನು ಪೂರೈಸುವದಿಲ್ಲೆಂದು ವಿಷಾದದಿಂದ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಯಾಕಂದರೆ ಇಂಥ ಹೊಲಸೂ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆಗೆ ರಾಶಿರಾಶಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದು ಹಾಳಾಗುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ, ಹೊಂಡದ ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಗುಡಿಯ ಆವಾರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹೊಲಸು ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು ಬಿದ್ದಲ್ಲಿಯೆ

ಕೊಳೆತು ಮುಳೆಯು ನೀರಿನಗುಂಟ ಹರಿದು ಕೆರೆ-ಹೊಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರುವವು ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯೊಡನ ಹಾರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬೀಳುವವು ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವ ಜನರ ಉಸುರಿನೊಡನೆ ಪುಪ್ಫುಸವನ್ನು ಸೇರುವವು ಇಂಥ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಬೀಜಗಳು ಇರುವದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಬೆಳೆಯುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಬ್ಬರವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೊಲಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕೊಡುವದಿಲ್ಲೆಂದು ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಕ್ಕಲಿಗರು ಗೊಬ್ಬರವಾಗುವ ಇಂಥ ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದದ್ದು ರಾಶಿರಾಶಿಯಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಊರಿಗೆಊರೇ ತಿಪ್ಪಿಯಂತಾಗಿ ರೋಗಾದಿಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸುವದು

ಕೊಳಕು ನೀರು

ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಲಸೆಂದರೆ ಮನೆಮನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಕೊಳಕುನೀರು ಬಚ್ಚಲನೀರು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆದನೀರು, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದ ನೀರು ಹೀಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಕೊಳಕುನೀರು ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹುಟ್ಟುವದು ಸಹಜ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಇಂಥ ನೀರನ್ನು ಹಾದಾಡುವ ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು ಬಹಳ. ಇದರಿಂದ ದುರ್ಗಂಧವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹರಡುವದು ಕೊಳಕುನೀರು ತಗ್ಗಿನಕಡೆಗೆ ಹರಿದು ಜಮೆಯಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ, ವಿಷಮಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಹುಟ್ಟುಮನೆಯಾಗುವದು ಇಂಥ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗುವದರಿಂದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರಕಲುಬಿದ್ದು ಒಗ್ಗಾಲಿಗಳಾಗುವವು ಈ ಕೊರಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಗಾಡಿಗಳ ಓಡಾಟಕ್ಕೂ ಜನರ ಓಡಾಟಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕೊಳಕು ನೀರಿನ ಹೊಲಸು, ದನಗಳಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಓಡಾಡುವ ಜನರ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ತಿರುಗಿ ಜನರ ಮನೆಯನ್ನು ಸೇರುವದು.

ಇಂಥ ಕೊಳಕುನೀರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಾವಿಯ ಅಥವಾ ಹೊಂಡದ ಹತ್ತಿರ

ನಿಂತು ಜಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಲಿತ ನೀರಿನ ತಗ್ಗುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವವು

ಜನರು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ತಗ್ಗು ತೆಗೆದು ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು ಮುಂದೆ ಆ ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚದಿರುವದರಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಗುಂಡಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವವು ಆ ನೀರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಿತ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಕೊಳಕುನೀರಾಗುವದು ಇಂಥ ಅನೇಕ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಇಂಥ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರವು ಎಂದೂ ಅಡಗಲಾರದು

ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ-ವ್ಯವಸ್ಥೆ-ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಾಯಗಳು

ಕಕ್ಕಸಗಳು (ಪಾಯಖಾನೆಗಳು)

ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮನೆಗೆ ಕಕ್ಕಸಗಳು ಬೇಕು ಈ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಯಂತ್ರದಿಂದ ಕೊರೆದ ಕಕ್ಕಸ (ಬೋರ ಹೋಲ ಕಕ್ಕಸ)-ಇದು ೧೬ ಅಂಗುಲ ಸುತ್ತಳತೆಯುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ೧೬ ರಿಂದ ೨೦ ಅಡಿ ಆಳವಾದ ಕೊಳವೆಯಂತಿರುವ ಒಂದು ಗುಂಡಿಯು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಆಕೃತಿಯ ತಗ್ಗು ತೆಗೆಯುವ ಒಂದು ಯಂತ್ರವು ಬೇಕಾಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೆಲವು ಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳವು ಬೇಕಾಗುವದು. ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ೩ ಅಡಿ ಉದ್ದ ೨ ಅಡಿ ಅಗಲ ೨ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪದ ಕಲ್ಲುಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಗುಂಡಿಯ ಅಳತೆಯ ತೂತನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವು ೫-೬ ಜನರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಸಾಲಬಹುದು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ ೨ ಅಡಿ ಇದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿಯ ಮಲವು ಗೊಬ್ಬರವಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಹಿತ್ತಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಊರ ಹೊರಗಿನ ಬೈಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಸುತ್ತಲೂ ಮರೆಗಾಗಿ ತಟ್ಟಿಯು ಬೇಕಾಗುವದು ಒಂದು ಗುಂಡಿಯು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು

ತೆಗೆದು ಅದೇ ತಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಯಂತ್ರವು ಬೇಕಾಗುವದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಬಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತರುವದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ತಗ್ಗಿನ ಕಕ್ಕಸ— ೩ ಅಡಿ ಉದ್ದ ೨॥ ಅಡಿ ಅಗಲ ೧೬ ಅಡಿ ಆಳವಾದ ಒಂದು ತಗ್ಗನ್ನು ತೋಡಿ ಅದರಮೇಲೆ ದಪ್ಪವಾದ ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲುಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೧೬ ಅಂಗುಲ ಸುತ್ತಳತೆಯ ತೂತುತೆಗೆದು ಒಂದು ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಉಪಕರಣಗಳೇ ಸಾಕು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವು ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ಅಡಿ ದೂರದಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಬಾವಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ೫೦ ಅಡಿ ದೂರದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು ಸುತ್ತಲೂ ಚಾಪಿಯೂ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪರವೂ ಬೇಕು ಮನೆಯ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪದೇ ಈ ಕಕ್ಕಸವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಮಲವನ್ನು ಒಂದು ತಗಡಿನಮೇಲೆ ಮಾಡಿಸಿ ಆ ಮಲವನ್ನು ಕಕ್ಕಸದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವು ೧೦ ಜನರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಸಾಲಬಹುದು ಕಕ್ಕಸವು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ ೨ ಅಡಿ ಇದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಬೇರೊಂದು ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಹಿತ್ತಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆರು ತಿಂಗಳಾದಮೇಲೆ ಮೊದಲನೇ ಕಕ್ಕಸದೊಳಗಿನ ಮಲವು ಉತ್ತಮವಾದ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುವದು. ಆ ಗೊಬ್ಬರವು ಉಳಿದ ಗೊಬ್ಬರದಂತೆಯೇ ಮಣ್ಣಿನಂತೆ ತೋರುವದು. ಆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದೇ ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಹೀಗೆ ಮನೆಮನೆಗೆ ಎರಡು ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಹೇಸಿಗೆಯಿಂದಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಅನರ್ಥಗಳೂ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುವವು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹಿತ್ತಿಲಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುವವು. ದೊಡ್ಡ ಹಿತ್ತಿಲುಗಳಿಲ್ಲದಮನೆಯವರ ಸಲುವಾಗಿ ಊರಹೊರಗೆ ಬೈಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕಸಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಇದು ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿಯ ಕೆಲಸ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವರು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ

ಊರಹೊರಗಿನ ಓಣಿಗಳೆಲ್ಲ ಹೊಲಸಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವದರಿಂದ ಹಿತ್ತಲಿಲ್ಲದ ಜನರಿಗೆ ಕಕ್ಕಸಗಳಿಗೂ ಗೊಬ್ಬರದ ಕುಣಿಗಳಿಗೂ ಅವರು ಸ್ಥಳ ವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಆದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಮಾಡಬಾರದು ಯಾಕಂದರೆ ಅವು ಎಂದೂ ಝುಳಝುಳ ಉಳಿ ಯುವದಿಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಆಯಾ ಮನೆಯವರೇ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅವರೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥ ೧ಲ್ಲ ಕಕ್ಕಸಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮರೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ಕಡೆಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡುವದು ತಪ್ಪು, ಅದು ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿ ತನವು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಹಿರಿಯರು ಜನರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು

ಕಂದಕದ ಕಕ್ಕಸ

ಊರ ಸುತ್ತಲಿನ ಹೊಲಗಳ ಒಡೆಯರು ಒಪ್ಪಿಗೆಕೊಟ್ಟರೆ ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಇವು ೧ ರಿಂದ ೨ ಅಡಿ ಅಗಲು, ೨ ಅಡಿ ಆಳವಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಲದ ಅಂಚಿನಗುಂಟ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಅಗಿದು ತೆಗೆದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗ್ಗಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಒಟ್ಟ ಬೇಕು. ಪಾಯಖಾನೆಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರೆಯುಸಲುವಾಗಿ ಚಾಪಿ ಅಥವಾ ತಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದಮೇಲೆ ತಪ್ಪದೇ ಮಲದಮೇಲೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ದುರ್ಗಂಧವು ತಪ್ಪುವದು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳಿಂದ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗೊಬ್ಬರವು ತಯಾ ರಾಗಿ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುವದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಾದ ಶ್ರಮವು. ಇದರಿಂದ ಮಲದ ಹೇಸಿಗೆಯು ಕೂಡಲೇ ದೂರವಾಗುವದು. ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲವು ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಹ ಇಂಥ ಕಂದಕಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಮೊದಲು ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಸಾಲು ವಷ್ಟು ಒಂದು ಕಂದಕವನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು ಅದು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬೇರೊಂದು ಸ್ಥಳ ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಂದಕವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ

ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೆ ಎರಡು ಕಂದಕಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಷ್ಟು ಸ್ಥಳವು ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎರಡನೇ ಕಂದಕವು ತುಂಬಿದಾಗ ಒಂದನೇ ಕಂದಕದಲ್ಲಿಯ ಮಲವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಂದಕವನ್ನು ತೆರವು ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಉದ್ದವಾದ ಕಂದಕವು ಬೇಕೆಂಬುವದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಅಂಥ ಕಂದಕಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕಂದಕದಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗದಮಟ್ಟಿಗ ಒಂದು ಚಾಪಿ ಅಥವಾ ತಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮರೆಗಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡಿದ ಸರತಿಗೊಮ್ಮೆ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಹಾಕಲು ಎಂದೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣ ಮಣ್ಣಿನ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನೂ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವದು

ಒಟ್ಟಿನಮೇಲೆ ಕಂದಕದ ಕಕ್ಕಸವು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುಸುಲಭವೂ ಅನುಕೂಲವೂ ಆಗುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ ಗಾಂಧಿ–ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರಹತ್ತಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕಕ್ಕಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು.

ತಿಪ್ಪೀಗುಂಡಿಗಳು

ಮನುಷ್ಯರ ಮಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಹೊಲಸು ಅಂದರೆ, ದನದ ಹಕ್ಕೆಯ ಹೊಲಸು, ಮನೆಯ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಚಿಪ್ಪಾಡಿ, ಮುಂತಾದ್ದು ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಹೊಲಸನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಾಡಿಕೆಯು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅದೆ. ಇದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮನೆಮನೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತರುವದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬೀಳಗೊಡಬಾರದು ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ

ಯನ್ನು ದಿನಾಲು ಎರಡುಸಾರೆ ಉಡುಗಿ ಶಗಣಿಯನ್ನೂ ಮೂತ್ರವನ್ನೂ ತಿಪ್ಪಿಗೆ ಕಾಣಿಸಬೇಕು ದನಗಳ ಶಗಣಿಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಗೊಬ್ಬರವು ಹೇಸಿಗೆಯ ಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ಪೈರುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು. ಶಗಣಿಯಿಂದ ಕುಳ್ಳುಹಚ್ಚುವ ರೂಢಿಯ ಒಕ್ಕಲತನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಕರವಾದದ್ದು. ಹೀಗೆ ಕುಳ್ಳುಹಚ್ಚುವದರಿಂದಲೇ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಹೊಲಗಳ ಕಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ನಡೆದಿದೆಯೆಂದೂ ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಉರುವಲಿಗಾಗಿ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು ದನಗಳ ಶಗಣಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗೇ ಕಾಣಿಸಬೇಕು ಶಗಣಿಯ ಮೇಲೆ ಮನೆಯ ಕಸ, ಬೂದಿ, ಚಿಪ್ಪಾಡು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಕಸ ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಕೊಳೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಲ್ಲಬೇಕು ದನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಆಕಾರದ ಅಳತೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಈ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಯ ಆಳತೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಿತ್ತಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳವು ಸಿಗದಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಊರಹೊರಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ಮನೆಮನೆಗೆ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವು ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿಗೆ ಅಥವಾ ಊರ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮುಖ್ಯ ಹೋರೆಯು ಒಕ್ಕಲತನವಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ ಗೊಬ್ಬರದ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಮನೆಮನೆಯವರೂ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿಯವರೂ ಕೂಡಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಬಡಬೇಕಾಗುವದು. ಕಸಕಡಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಳೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವವು ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಒಯ್ದು ತಿಪ್ಪಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಊರೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಗೊಬ್ಬರವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಿಗುವದು ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಹಿರಿಯರೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಸರಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಎಷ್ಟು ಸಾರೆ ಹೇಳಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ

ಕೈತೋಟಗಳು

ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಮನೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ತಪ್ಪುವವು. ಬಚ್ಚಲು ನೀರನ್ನು ಜನರು ಹಾದಾಡುವ ರಸ್ತೆಗೆ ಎಂದೂ ಬಿಡಬಾರದು ಈ ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರು ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯುನಸಿಪಾಲಿಟಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಸರಿಯಾದ ಗಟಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಶಹರದಿಂದ ದೂರ ಒಯ್ಯುವದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಅಂದಮೇಲೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ಅಥವಾ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿಯವರ ಸರಿಯಾದ ಗಟಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುವದು ದುಃಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಲಸು ನೀರನ್ನು ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವಾಯಿತೆಂದು ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಒಯ್ಯಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಾಳೆ' ಶಾವಿ, ಅರಿಷಿಣ ಮೊದಲಾದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರು ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆದರಿಂದ ಪಲ್ಲ್ಯೆಕಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಹೂವಿನಗಿಡ ಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಿಸಬಹುದು. ಈ ನೀರು ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳೂ ಹರಿಯುವ ದರಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಲ್ಲ್ಯೆಕಾಯಿ ಹೂಗಳು ಸಿಗುವವಲ್ಲದೆ ಸಮೀಪದ ಶಹರಗಳಿಗೆ ಮಾರಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಕೈತೋಟ ಗಳಿಗೆ ಮಂಗಗಳ ಉಪದ್ರುವವಾದರೆ ಊರ ಜನರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಂತಿಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂಗಳನ್ನೂ ಮಾರಿ ಲಾಭಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಬಾವಿಗಳ ಅಥವಾ ಕೆರೆಗಳ ಹತ್ತರ ನೀರು ಜಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪದೂರ ಒಯ್ದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೂಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆ ಯಿಸಬಹುದು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಮಲಿತ ನೀರಿನಿಂದಾಗುವ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ತಪ್ಪುವವು. ರಸ್ತೆಗಳೂ ಕೆಡುವದಿಲ್ಲ ಮನೆಯ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿಡುವದು ಪಾಪವೆಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಹಿರಿಯರೂ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಯವರೂ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯದಿನ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನೂ ತಿಪ್ಪಿ-ಗುಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಕೈ ತೋಟಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಹೊಲಸಿನಿಂದಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಲಾಭಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕೆಲವು ಜನರ ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳೂ ಹುಲ್ಲು ಕಳೆಗಳೂ ಉಳಿಯಬಹುದು ಈ ಎಲ್ಲಹೊಲಸುಗಳನ್ನೂ ಹೊಲಸಿಗೆ ಆಶ್ರಯಕೊಡುವ ಹಲ್ಲು ಕಂಟಿಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಊರಿಗೆ ಹಾನಿತಟ್ಟುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾದ ತಿಪ್ಪಿ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣುಹಾಕಬೇಕು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೋಮವಾರದಿನವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಬೇಕು ಇದಲ್ಲದೆ ಮನೆಗೊಬ್ಬರಂತೆ ಬಂದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಆಳು ಕೊಟ್ಟು ಈ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸೋಮವಾರದಿನ ಹಳ್ಳಿಜನರು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಡುವದಿಲ್ಲ ಸೋಮವಾರ ದೇವರ ವಾರವೆಂದು ತಿಳಿದು ಶುಚಿಯಾಗಿ ದೇವರಗುಡಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಾಡಿಕೆಯುಂಟು. ಆದರೆ ಊರೊಳಗಿನ ಮನೆಗಳೂ, ಹಿತ್ತಿಲುಗಳೂ ಓಣಿಗಳೂ ಹೊಲಸಿನಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿದ್ದರೆ ಆ ಹೊಲಸು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಬಾಧಿಸುವದು ಸುತ್ತಲೂ ಹೊಲಸು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾವು ಜಳಕಮಾಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಝುಳಝುಳ ಅನಿಸಬೇಕು? ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಮವಾರದಿನ ಊರಹಿರಿಯರೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಜನರನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ರಸ್ತೆ, ಶಾಲೆ, ಗುಡಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಶುಚಿಯಾಗಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದರೆ ತಾವೇಕಸಗೂಡಿಸಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು ಈದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆ, ಹಿತ್ತಿಲು, ಅಂಗಳ, ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಸನವಾಗಿ ಉಡುಗಿ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೂ ಈಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಮೇಲೆಅಂದುಎಲ್ಲಯೂ ಹೊಲಸು ಉಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಜಳಕಮಾಡಿ ದೇವರಗುಡಿಗೆ ಹೋದರೆ ದೇವರು ನಮಗೆ ಮೆಚ್ಚಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವದೇ ನಿಜವಾದ ಮಡಿಯು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆನಂತರ ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯನ್ನೂ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥವೂ ಅಡಕವಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಯಾಕಂದರೆ ಹೊಲಸು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವದು. ಊರಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೊಲಸು ಜಮೆ ಾಗಿ ದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವಾ ಆ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ನೆರೆಯ ಮನೆಗಳಿಗೂ ಆಮೇಲೆ ಇಡೀ ಊರಿಗೂ ಹಬ್ಬಬಹುದು ಪ್ಲೇಗು, ಮಾರಿಕಾ, ಮಲೇರಿಯಾ ವಿಷಮಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಬೇನೆಗಳು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಊರಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬುವದುಂಟು ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊಳೆಯು ಊರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಘಾತಕಮಾಡುವ ಶತ್ರುವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುಗಿದುಬಿಡಬೇಕು ಅಂದರ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರೂ ಬೇನೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೊಲಸಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವದು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಇಡೀ ಗ್ರಾಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ದುಡಿ ಯಲೇಬೇಕು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಡೆಯಹತ್ತಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾ ಗುವದು

೪ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಕೆರೆ, ಹೊಂಡ, ಹಳ್ಳ, ಹೊಳೆ ಅಥವಾ ಬಾವಿಗಳ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಕೆರೆಯ ಅಥವಾ ಹೊಂಡದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾವಲು ಇಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಜನರು ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಮೋರೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವರು, ಪಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವರು, ಜಳಕ ಮಾಡಬಹುದು, ದನಗಳ ಮೈಸಹ ತೊಳೆಯ ಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಕಾವಲು ಇಟ್ಟಾಗ್ಯೂ ಕಾವಲುಗಾರನ ಕಣ್ಣುತಪ್ಪಿಸಿ ಜನರು ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಮೋರೆ ತೊಳೆಯುವರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವವೆಂಬುದು ಜನರಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವದಿಲ್ಲ, ಸಾಧು ಆದವರು

ನೋವು ತಾಳಲಾರದೆ ಹುಣ್ಣಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವರು. ಇದರಿಂದ ನಾರುಬೇನೆಯು ಇಡೀ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುವದು ಇಳಿದು ತುಂಬುವ ಬಾವಿ ಇದ್ದರೂ ಇದೇಪರಿಯಾಗುವದು ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಠುರನಾದ ಕಾವಲುಗಾರನನ್ನು ನೇಮಿಸಬೇಕು ನೀರು ಹೊಲಸುಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಪಂಚಾಯತಿಯವರ ಅಥವಾ ಊರ ಹಿರಿಯರು ದಂಡ ಕಟ್ಟಬೇಕು

ಕೆಲವು ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ನದಿ, ಹಳ್ಳ ಅಥವಾ ಕಾಲುವೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ತರ ವರು ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೊಲಸು ಮಾಡುವದು ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಉಳಿಯು ಲಾರದೆಂದು ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಆದರೆ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಹೊಲಸು ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಳಗಿನವರಿಗೆ ಅದರ ಬಾಧೆ ತಟ್ಟುವದೆಂಬುವು ಜನರಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವದಿಲ್ಲ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಳೆ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಗಳ ದಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇನೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಹಬ್ಬುವವು. **ಒಬ್ಬರ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುವದು.** ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞರಾದ ಹಳ್ಳಿಗರ ವಿಚಾರವೇ ಬೇರೆ ದೇವರಕಾಟ, ಗ್ರಾಮದೇವತೆಯ ಸಿಟ್ಟು, ಭೂತಬಾಧೆ, ಹಣೇಬರಹ ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವದೆಂದು ಅವರ ಭಾವನೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಜಡ್ಡು ಬರುವದಿಲ್ಲ, ಆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿದರೆ ಬೇನೆ ಖಂಡಿತ ಈ ಮಾತು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವದೋ ಅಂದೇ ಅವನ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗುವದು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ನೀರಿನ ಬಾವಿಗಳು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಒಂದುವೇಳೆ ಇದ್ದರೂ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸೌಳು ಆಗುವವು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು- ಬಾವಿಯ ಹತ್ತರ ಇರುವ ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಗಳು, ಬಾವಿಯ ಹತ್ತರ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವದು, ಮುಂತಾದ್ದು ಬಾವಿಯ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಗಚ್ಚುಕಲ್ಲುಗಳಿಂದಲೇ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಸುತ್ತಲೂ ಬಿದ್ದ ನೀರು ದೂರ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಗಳು ಬಾವಿಯಿಂದ ಐವತ್ತು ಅಡಿಯಷ್ಟು ದೂರ ಇರಬೇಕು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಹೊಲಸು ನೀರು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬಸಿದು ಹೋಗುವದು ಆದರಿಂದ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಡುತ್ತ ಹೋಗುವದು

ಭಾವಿಯ ದಂಡೆಯಮೇಲೆ ಗಿಡಗಂಟಿಗಳು ಇರಬಾರದು ಇದ್ದರೆ ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ನೀರು ಮಲೆತು ಹೋಗುವದು. ಬಾವಿಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಳಿಸಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿಯ ವರೂ, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಾವಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ತುಂಬಾ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹಾಕಬೇಕು

ನಾನು ನೋಡಿದ ಒಂದು ಮಲೆನಾಡಿನ ಊರಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೊಂಡ ಅಥವಾ ಹೊಳೆಯ ಕಾಲುವೆಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಯ ಲಿಕ್ಕೆ ಕಾವಲುಗಾರರನ್ನು ಇಟ್ಟಿಲ್ಲ ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜಡ್ಡು ಬೆಳೆದಿದೆ ಹೊಂಡಕ್ಕೆ ನೀರು ಬರುವ ದಾರಿಗಳೂ ಹಸನಾಗಿಲ್ಲ. ಹೂಂಡದಲ್ಲಿ ಜನರು ಕೈಕಾಲುಮೋರೆ ತೊಳೆಯುವರು ಕೆಲವರು ನೀರಡಿಸಿದಾಗ ಬೇಕಾದ ಮಡು ವಿನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಊರಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಒಂದೆರಡು ಬಾವಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಲ್ಲ ಆದ್ದ ರಿಂದ ನೀರು ದೂಷಿತವಾಗಿದೆ ಈ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರ ಎಂದೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಮಾರಿಕಾ, ಪ್ಲೇಗು, ನಾರು, ವಿಷಮಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಾದರೊಂದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು ೨-೩ ತಿಂಗಳು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮನೆತನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರೇ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಊರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋಮನೆಗಳು ಹಾಳುಬಿದ್ದಿವೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ಈ ಊರು 'ಬೆಚರಾಖ' ಆಗುವ ಸಂಭವವದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಜನರು ಬೇನೆಬಂದಾಗ ಮಂತ್ರತಂತ್ರಗಳಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ ರೋಗಿಗೆ ಜೋರು ಆದಾಗ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಒಡಿದು ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಬೇನೆಗಳು ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವೇನು? ಬೇನೆ ಬರದಂತೆ ಮೊದಲೇ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಾವಿಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕಾಸಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯುವದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು. ಊರ ಪ್ರಮುಖರು ಸರಕಾರದ

ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ ಊರಿಗೊಂದಾದರೂ ಬಾವಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಸಿ ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇನೆಯ ಪಿಡುಗುಗಳು ಊರಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಭೆಟ್ಟೀಕೊಡುವವು.

ಹಳ್ಳಿಯ ಆಹಾರ

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಶಹರದ ಜನರಿಗಿಂತ ಸದೃಢರೂ ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಇರುವರೆಂದು ಜನರು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೋಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ ಆದರೂ ಹಳ್ಳಿಗರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಹೈನದ ಕೊರತೆ

ಹಳ್ಳಿಗರು ಹೈನದ ಆಕಳುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಹಾಕುವದಿಲ್ಲ. ಒಕ್ಕಲತನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎತ್ತುಗಳು ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕೆಂದು ಅವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಆಕಳುಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಹೈನವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವದರ ಕಡೆಗೆ ಅವರ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲ ದಿನಾಲು ೮-೧೦ ಸೇರು ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಆಕಳುಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲಾರವೆಂದು ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎತ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅಂಥ ಹೋರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಕಳುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವದು ಬೇಡವೇ ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಹೋರಿಗಳನ್ನು ತರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎರಡನೇ ಪ್ರಾಂತಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುವದು

ಒಳ್ಳೇ ಎತ್ತುಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೇ ಆಕಳುಗಳು ಬೇಕು. ಹೈನದ ಸಲುವಾಗಿ ಸಹ ನಮಗೆ ಆಕಳುಗಳೂ, ಎಮ್ಮೆಗಳೂ ಬೇಕು ಹೈನದ ಮಹತ್ವವು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಒಳ್ಳೇ ಹಿಂಡುವ ದನಗಳನ್ನು ಸಾಕುವದರ ಕಡೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹೈನ

ವನ್ನು ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಬಿಡದೆ, ಸಮೀಪದ ಪೇಟೆಯ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಮಾರಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೈನವೇ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೈನವನ್ನು-ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು-೩-೪ ಮೈಲು ನಡೆದು ಹೋಗಿ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಡತನವೂ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಹಾಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಅಶಕ್ತರಿಗೂ, ಬೇನೆಯುವರಿಗೂ ಅದು ಬೇಕೆಬೇಕು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನದವರಿಗಂತೂ ಹಾಲು ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ ಇವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಹೇಳುವದೇನಂದರೆ.— ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಮುದುಕರಿಗೂ, ಬೇನೆಯುವರಿಗೂ ಹಾಲು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಹೈನವಿಲ್ಲದೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತೆ ಹೈನದ ದನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಕಿರಿ. ಹೈನಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದ ಎಮ್ಮೆಗಳ ಹಾಗೂ ಆಕಳುಗಳ ಜಾತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿರಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉಳಿದ ಹೈನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶಹರದವರಿಗೆ ಮಾರಿರಿ ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳ ದ್ರೋಹಮಾಡಿ ದುಡ್ಡಿನ ಆಶೆಗಾಗಿ ಹೈನವನ್ನು ಮಾರಬೇಡಿರಿ.

ತತ್ತಿ-ಮೀನ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿರುವರು ಇಂಥವರು ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಮನೆಮನೆಗೆ ಸಾಕಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹಾಲಿನಂತೆ ತತ್ತಿಯೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವು ಪರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಹಾಲು, ತತ್ತಿ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವರು ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳೂ, ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವವರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ ಅದರಂತೆಯೂ ಮೀನವು ಬಡವರಿಗೆ ಸಹ ಸಿಗುವ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಮೀನವು ಎಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಸಿಗುವದೋ ಅಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಬಿಡಬಾರದು. ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮೀನ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರು ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲವೇ ?

ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅವನ್ನು ತಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನದೆ ಶಹರದ ಜನರಿಗೆ ಮಾರುವದೇ ಹೆಚ್ಚು. ತಾಜಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಳ್ಳಿಗರು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕದ್ದನ್ನು ಮಾರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾಬಿಜ್ ಬಟಾಟೆ ಮೊದಲಾದ ಪಲ್ಲೆಗಳು ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳಿಂದ ತುಂಬಿವೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸುವದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಮಾರುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವೂ ದೊರೆಯುವದು

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟು

ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅದರಂತೆ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ನಿಸ್ಸತ್ವವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಹಳ್ಳಿಯಜನರೂ ಪಾಲಿಶ್ ಆದ ಬಿಳೀ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೂ, ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ಬೇಡಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ತೌಡಿನ ಅಂಶವೆಲ್ಲ ಹೋದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಸತ್ವಗಳೇ ಉಳಿದಿರುವದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಣ್ಣುವದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಪಟ್ಟಣದ ಜನರು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಒಳ್ಳೇದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರಂತೆ ತಾವೂ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿ ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟುವದನ್ನೂ, ಬೀಸುವದನ್ನೂ ಹಳ್ಳಿಗರು ಬಿಡಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಿರಣಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಶಹರಕ್ಕಾದರೂ ಬಂದು ಅಕ್ಕೀ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯೇ ಸಿಗದಂತಾಗಿದೆ ನಿಸ್ಸತ್ವವಾದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತಲಿದೆ. ಗಿರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡೆಲ್ಲ ಹೋಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟದೆ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಷ್ಟೇ ಹೋಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟಬೇಕೆಂದೂ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪರಾಧವಾಗುವದೆಂದೂ ಸರಕಾರದವರು ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಕಾಯದೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೇದು. ಆದರೆ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಈ ಶಾಸನದ ಉಲ್ಲಂಘನವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವ

ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಕಾರದವರು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದೊಂದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಡೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ತಂಗಳು ತಿನ್ನುವದು

ಹಳ್ಳಿಗರು ತಂಗಳೂಟವನ್ನು ಉಣ್ಣಲಿಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುವದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಡತನವೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನಸತ್ವಗಳು ತಂಗಳಾದಮೇಲೆ ಅಡಗಿ ಹೋಗುವವು ಇದಲ್ಲದೆ ತಂಗಳಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೊಣ, ಇರಿವೆ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕೂತು ಬೇನೆಯನ್ನು ತರಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. 'ಕಸತಿನ್ನುವದಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ತಿನ್ನುವದೇ ಲೇಸು' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು

ಹಳ್ಳಿಗರು ಶಹರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ದಿವಸ ನೊಣ ಕೂತ ಬೆಂಡು ಬತ್ತಾಸ ಮೊದಲಾದ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವರು. ನೊಣಗಳು ಬೇಕಾದ ಹೊಲಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಬರುವದರಿಂದ ಅವು ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವ ಆಳುಗಳು. ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ವೈರಿಗಳು ನೊಣ ಕೂತ ಯಾವ ತಿನಸನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಈ ಮಾತನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ

ಚಹ, ಕಾಫಿ

ಹಳ್ಳಿಗರು ಶಹರದ ಜನರ ಅನುಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯ ಚಹ ಕಾಫಿಯ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಈಗ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಕಾಯಕಷ್ಟ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಚಹಾ ಕಾಫಿಗಳು ಅವಶ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದದ್ದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರ– ರೊಟ್ಟಿ ಪಲ್ಲೆ, ಬೇಳೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ್ದು. ಚಹ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದಲೂ, ಕರಿದ ಮಸಾಲೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದಲೂ ಹಳ್ಳಿಗರು ಈಗ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಅಶಕ್ತರಾಗಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವ ಕಸುವು ಅವರಲ್ಲಿ ಈಗ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಹತ್ತಿದೆ. ಚಹಪಾನದ ವ್ಯಸನವೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಹತ್ತಿದೆ ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಚಹದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದರೆ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವದು. ತೀವ್ರವೇ

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉಗ್ರವಾದ ಕಾಯದೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಒದಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಹದ ಅಂಗಡಿಗಳ ವ್ಯಸನವು ದೇಶವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಬಹುದು

೬. ಹಳ್ಳಿಗನ ಆರೋಗ್ಯ-ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇನೆಗಳುಂಟಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಹೊಲಸೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹೊಲಸಿನಿಂದಲೇ ರೋಗವೆಂಬುದು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ತವರುಮನೆಗಳೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಲಾರವು

ಇನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡಲಿಕ್ಕೆ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಚಟಗಳೂ ವ್ಯಸನಗಳೂ ಸಹ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಈ ಚಟಗಳು ಮಾಯ್ಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೇ ರೂಢಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಇಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳು ಯಾವವು? ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳು ಯಾವವು?

ಹಲ್ಲು

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರ ಮೈ-ಕೈಗಳ ಹಾಗೂ ಉಡುಪಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಕ್ಷ ಹಾಕುವದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಹಲ್ಲು ಕೆಂಪಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಗ್ರಗೆ ಇರುವವು ಯಾಕಂದರೆ ಅವರು ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುವದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕುವರು ತಂಬಾಕ ತಿನ್ನುವ ಚಟವೂ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಈ ಚಟಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಗ್ರಗಾಗಿ, ತಿಕ್ಕಿದರೂ ಝುಳಝುಳವಾಗದಷ್ಟು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸು ಕೂಡ್ರುವದು ಅವರು ಏನಾದರೂ ತಿಂದಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗೆ ಅನ್ನುತ್ತೇವೆಂದು ಹಳ್ಳಿಗರು ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳಬಾರದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಜನರು ಕೆಲವರು ಇದ್ದೇ ಇರುವರು. ನಾವು ಹೇಳುವದು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ ಹಳ್ಳಿಗನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ. ದೊಷ್ಟವರ ರೀತಿ ನೀತಿ

ಗಳನ್ನೇ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯ ಬಾಲಕರು ಅನುಸರಿಸುವರು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೊಲಸುತನವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವದೆಂಬುದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೊಳೆಯುವದು.

ಹಳ್ಳಿಗರು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹಲ್ಲುಬೇನೆಯು ಆಗುವದು. ಮುಂದೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳಿತು ಸಡಿಲಾಗುವವು. ಹಲ್ಲುಶೂಲೆಯಾದಾಗ ಅವರು ಕೆಲಸುಗೇಡಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೂಡ್ರಬೇಕಾಗುವದು ವಸಡೆಗಳೂ, ಹಲ್ಲುಗಳೂ, ಕೆಡುವದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾದ ವಿಷವು ಅನ್ನದೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇರುವದು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಕೆಡಲಿಕ್ಕೆ ತಡವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗರು ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು ಲೇಸು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕಿದರೂ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರ ಏನೂ ಅಪಾಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಅವರು ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಕರಿಬೂದಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಬೇವಿನ ಅಥವಾ ಜಾಲಿಯ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕುಂಚವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವದೂ ಒಳ್ಳೇ ರೂಢಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದೇ ರೂಢಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು ಏನಾದರೂ ತಿಂದಮೇಲೆ ಬಾಯನ್ನು ಝುಳಝುಳ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೇದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ನಾರಹತ್ತುವದು.

ಮೈ-ಕೈಗಳ ಹಾಗು ಉಡಿಗೆ-ತೊಡಿಗೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ದಿನಾಲು ಜಳಕ ಮಾಡುವದು ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅವರಮೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಹಳ ಬಿಡುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸ್ನಾನಮಾಡುವ ರೂಢಿಯು ಒಳ್ಳೇದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸ್ನಾನವು ಅನುಕೂಲವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಂಜೆಯ ಮುಂದೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನಿತ್ಯಸ್ನಾನದ ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿವಸಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನದ ರೂಢಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ

ಸ್ನಾನದ ರೂಢಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ, ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗ ಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಝುಳಝುಳ ಇರಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸಹತ್ತುವದು. ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸು ಅರಿವೆಯನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಮನಸ್ಸಾಗುವದಿಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ನಿತ್ಯಸ್ನಾನ ದಿಂದ ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಝುಳಝುಳ ಇಡುವದರ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಎಳೆಯಹತ್ತುವದು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಅರಿವೆಗಳು ಹೊಲಸಾಗುವದು ಸಹಜ ಆದರೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವೇ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರ ದೆಂಬುವಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತಿಯು ಹುಟ್ಟಬೇಕಾಗುವದು

ಕೂದಲು–ಉಗುರು

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಲೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಇಡುವ ದರ ಕಡೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಕ್ಷಹಾಕುವದಿಲ್ಲ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ದಿನಾಲು ಬಾಚಿ ಕೊಂಡ, ನಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಈ ಮಾತು ಹಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹತ್ತುವದು ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಹುಡುಗರ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಮಾತು ನಿಜವೆಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವದು ತಲೆ ಗೂದಲನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಾಚದೆ ಇರುವದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನುಗಳಾಗುವವು ಕೂದಲು ಜಡೆಗಟ್ಟುವವು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ತಲೆ ಗೂದ ಲನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬೆಳೆಯಿಸಿ ಅವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರ ಪಡದಿದ್ದರೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬೋಳಿಸುವದೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಸುವದರಿಂದತಲೆಗೆ ಹಿತ ಆದರೆ ತಲೆಗೂದಲನ್ನುಝುಳಝುಳವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ತಲೆಯು ನೋಡಲಿಕ್ಕೂ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವದು

ಅದರಂತೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನೂ ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಗೊಡಬಾರದು. ಬೆಳೆ ಯಗೊಟ್ಟರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಕೂಡಿಬೀಳುವದು. ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡು ವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಸು ಸೇರ

ದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಟ್ಟು ಚೀಪುವ ಹಾಗು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವ ಚಟಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಇವೆರಡೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೇಡು ಹಾಗೂ ಹೊಲಸು ಚಟಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಉಪಾಯವುಂಟು, ಇಂಥ ಚಟಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಬಿಡಿಸುವದು ಒಳ್ಳೇದು

ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿ-ಮೂಗು

ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಕಣ್ಣು ಬಹಳ ನಾಜೂಕಾದ ಅವಯವವಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಧೂಳಿಯ ಕಣಗಳಾಗಲಿ, ಹುಳವಾಗಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವದುಂಟು ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಅರಿವೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಿರದಿದ್ದರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಹೊಲಸು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪಿಳುಕಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅರಿವೆಯ ತುಂಡನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಡಿಕಿಗಳೇ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಇದ್ದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಗೂ ವಿಶಾಲವಾದವು ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಡುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವದುಂಟು. ಆಗ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವದು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ

ತಲೆಯನ್ನೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯುವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು—

೧ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತ್ರಾಸವಾಗುವಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು

೨ ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ, ಸಂಜೆ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಡೆದುಬಂದ ಮೇಲೆ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೩ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಅರಿವೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆರಳನ್ನು ಎಂದೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೪ ಹೊಗೆಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಡಿಗೆವ ನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಚ್ಚಲಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಗೆಯು ಮುಸುಕದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೫ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಂಗಿ, ಅರಿವೆ, ಪಂಜೆಗಳನ್ನು ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರುವ ನೊರಜುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಬೇನೆಯು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೊರಜುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು

ಕಿವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಕಿವಿಗೂ ಗಂಟಲಿಗೂ ಮೂಗಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದು ನಮಗೆ ಚಳಿಯ ಬಾಧೆಯಿಂದ ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಈ ಮೂರೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತ್ರಾಸವಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಚಳಿ ಅನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯು ಮಂದವಾಗುವದು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂಗಣಿ ಹಾಗು ಕೂದಲುಗಳು ಹುಳಗಳು ಒಳಗೆ ಸೇರದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ಕಿವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

೧. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂದೂ ಹೊಡೆಯಬಾರದು ಹೊಡೆದರೆ ಕವಿಯ ನಡುವಿನ ಪಡದೆಗೆ ಅಪಾಯವು ಸಂಭವಿಸಿ ಕಿವಿಯು ಕಿವುಡು ಅಥವಾ ಮಂದವಾಗಬಹುದು

೨. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಗೂ ಮಿದುಳಿಗೂ ಕೂಡಿಯೇ ಹಿತವಾಗುವದು.

೩. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳವು ಸೇರಿದಾಗ ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಟೊಚಣಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಬಾರದು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಳವು ಸತ್ತುಹೋಗುವದು. ಆ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಹುಳವು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವದು.

೪. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ನೀರನ್ನು ಎಂದೂ ಹಾಕಬಾರದು ಆಗ ಸಹ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆಮಾಡಿ ಹೊರತುದಿಯಿಂದ ಜಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಆ ವಸ್ತುವು ಬಿದ್ದು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುವದು

ಮೂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಮೂಗು ಉಸುರಾಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮೂಸಿನೋಡುವ ಇಂದ್ರಿಯವು ಬಾಯಿಂದ ಎಂದೂ ಉಸಿರಾಡಿಸಬಾರದು ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಧೂಳದ ಕಣಗಳು ತಡೆಯಲ್ಪಡುವವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯೊಳಗಿಂದ ಹವೆಯು ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸುರಾಡಿಸುವದರಿಂದ ಹವೆಯೊಳಗಿನ ಹೊಲಸಿನ ಕಣಗಳು ಗಂಟಲನ್ನು ಸೇರಿ ಗಂಟಲುನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸುರಾಡಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮೂಗು ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯವಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬಲ್ಲವರಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮೂಗು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವ ದಲ್ಲದೆ, ನೆಗಡಿಯಿಂದಾದ ಮೂಗಿನ ದಾಹವೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವದು

ಚಹ ಹಾಗೂ ಅಂಗಡಿಯ ತಿನಸುಗಳು

ಇತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಚಹದ ವ್ಯಸನವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಹಬ್ಬಹತ್ತಿದೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಹದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಹೊರಡಹತ್ತಿವೆ. ಚಹ ಕುಡಿಯದೆ ಕೂಲಿಯವನು ಸಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ ಆಮೇಲೆ ತಾಸೆ ರಡು ತಾಸು ದುಡಿದಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಚಹದ ತಲುಬು ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಚಹದ ಸಂಗಡ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ರುಚಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಹೀಗಾಗಿ ದುಡಿದ ಹಣದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಚಹದ ಅಂಗಡಿಯ ಬಾಕಿಯನ್ನು ತೀರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಚಹಪಾನವೂ ಅದರ ಸಂಗಡ ಬರುವ ಕರಿದ ಜಿನಸುಗಳೂ ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವ ಜನರಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಇಂಥ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬಿದ್ದು ಹಳ್ಳಿಯಜನರು ಸತತ ದುಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ರೂಢಿಯನ್ನೂ ಕಳಕೊಳ್ಳಹತ್ತಿದ್ದಾರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ದುಡಿದ ಮುದ್ದನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ಚಹದ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರೂ ಶಹರದವರೂ ಬಿಟ್ಟಷ್ಟು ಒಳ್ಳೇದು ಮೇಲಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು-ಮರಿ ಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಜೈನಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವದು ಪಾಪ ವಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ ಚಹದ ಅಂಗಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವದೂ ತಿನ್ನುವದೂ ಹೇಸಿಗೆಯ ಕೆಲಸ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ತೆಯು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಕಪ್ಪುಬಸಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಇಂಥ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವದು ಗಂಡಾಂತರವೆಂದು ಮನದಟ್ಟಾಗುವದು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೊಣಗಳು ಮುಕುರಿಕೊಂಡು ಬರುವವು. ಅಲ್ಲಿಯ ಚಹದ

ಕಪ್ಪುಬಸಿಗಳು, ತಿನಿಸಿನ ತಟ್ಟೆಗಳು, ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ ಎಂಜಲು, ಅದೇ ಅದೇ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ಚಹ, ಕಪ್ಪಿಟ್ಟ ಕಿಟ್ಲಿಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಪುನಃ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ಅಂಗಡಿಯ ತಿನಿಸಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಇಂಥ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ಹೋಗುವದು, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ, ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪರಟೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ, ಅಲ್ಲವೇ ?

ತಂಬಾಕು

ತಂಬಾಕು ಸೇದುವ ಚಟವು ಇತ್ತಲಾಗಿ ಚಹಸಾನದಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದಿದೆ ಎಲ್ಲಿನೋಡಿದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರೂ, ಸಣ್ಣವರೂ ಬೀಡೀ (ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟ್) ಸೇದುವದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ದಿನಾಲು ೨೦-೩೦ ಬೀಡೀ ಸೇದುವ ಜನರು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ದುಡ್ಡು ಹಾಳಾಗುವದು, ದುಡಿಯುವಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಸನವು ಹತ್ತಿತೆಂದರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಸೇದುವ ಚಟವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೇಳೆಯೂ ಹಾಳಾಗಿ ಕೆಲಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ತಂಬಾಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವಿಷವಿದ್ದು ಅದು ಹೃದಯವನ್ನೂ ಫುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನೂ ಅಶಕ್ತಮಾಡುವದು ಚಹದ ವ್ಯಸನವೂ ಬೀಡಿಯ ವ್ಯಸನವೂ ಕಾಣಲಿಕ್ಕೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಭಯಂಕರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಸೇದುವ ವ್ಯಸನವು ಈಗ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ ಮೋಟಾರುಗಳಲ್ಲಿ, ರೇಲ್ವೆಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿನೇಮಾ ಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಸೇದುವದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಬೇಕಾದಂಥ ದೊಡ್ಡ ಜನರಿರಲಿ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿರಲಿ, ಅವರೆದುರಿಗೆ ಏನೂ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಬೀಡೀ ಸೇದುತ್ತಾರೆ ಬೀಡೀ ಸೇದುವದು ಗೃಹಸ್ಥರ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ನೋಡಿ ಚಿಕ್ಕವರೂ ತಂಬಾಕು ಸೇದಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಬೀಡಿಯು ಶಾಲೆಯನ್ನೂ ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಸಹ ಹೊಕ್ಕಿದೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವಾಗ,

ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬೀಡೀ ಸೇದುವದು ಆರಂಭವಾದರೆ ಬೀಡಿಯ ದಿಗ್ವಿಜಯವು ಮುಗಿಯಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಬೀಡಿಯಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯುಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ದ್ರವ್ಯಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ದುಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೇಳೆಯೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ ಚಹದ ಅಂಗಡಿಕಾರರೂ ಬೀಡಿಯ ಕಾರಖಾನೆಯವರೂ ಅಂಗಡಿಕಾರರೂ ನಮ್ಮ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ದುಡ್ಡು ಗಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಚಹದ ಅಂಗಡಿ ಇಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ಹತ್ತರ ಬೀಡೀಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕೆಂದು ಜನರಿಗೆ ಅನಿಸಹತ್ತಿದೆ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಶಹರಗಳಿಗೂ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಹೊತ್ತು ಬಂದಿದೆ ಈ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿನಾಶವು ಖಂಡಿತ

ಮದ್ಯಪಾನ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟವು ಕೆಲ ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಈ ಜನರು ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಲಾಮರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮಕ್ಕಳು-ಮರಿಗಳನ್ನೂ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟರೂ ಬಿಡಬಹುದು ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಅವರು ಬಿಡಲಾರರು ಇದು ಭಯಂಕರವಾದ ವ್ಯಸನವಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಕೊಳೆಯ ಹತ್ತುವದು ಈ ವ್ಯಸನವು ಒಮ್ಮೆ ಸೇರಿತೆಂದರೆ ಬಿಡುವದು ಕಠಿಣವಾದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಜನರು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿರುವದನ್ನು ಕಂಡು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ಮದ್ಯಪಾನಪ್ರತಿಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪಣತೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕಾಂಗ್ರೇಸ ಸರಕಾರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಪ್ರತಿಬಂಧದಿಂದ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕೋಟಿಗಟ್ಲೆ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಲಾಭವು ನಿಂತು ಹೋದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಸನವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಈಗ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಂತಗಳ ಸರಕಾರದವರು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಕುಡುಕರನ್ನೂ ಕಳ್ಳಸೆರೆಯ

ಭಟ್ಟಿಗಳನ್ನೂ ಹುಡುಕಿ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವರ್ಷ ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ವ್ಯಸನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತಲಿರುವ ಮನೆತನಗಳು ಉದ್ಧಾರವಾಗುವವು ದೇಶದಲ್ಲಿಯ ಗುನ್ಹೆಗಾರಿಕೆಯು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

೭ ಹಳ್ಳಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ–ಸಾಂಘಿಕ–ಪಿಡುಗು–ರೋಗಗಳೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳೂ

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚೆಲ್ಲದ ಊರ ಸುತ್ತಲಿನ ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಂದಕ ಅಗಿದು ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದವು ಮನೆಯ ಹಿಂದೆ ದೊಡ್ಡ ಹಿತ್ತಲವಿದ್ದರು ತಿಪ್ಪಿಯ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಸಾಧಾರಣ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಹುದು ಮನುಷ್ಯನ ಮಲವು ಮಾತ್ರ ಹಿತ್ತಲಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಊರ ಹೊರಗೆ ಕಂದಕದಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಹಾಕುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಲಸಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಜನರ ದುಷ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗಗಳು ಹಬ್ಬಬಹುದೆಂದೂ ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಳ್ಳೇ ರೂಢಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಹೇಳಿದೆವು ಒಳ್ಳೇ ರೂಢಿಗಳಿಂದ ಸಹ ರೋಗಗಳ ಉಪದ್ರವವು ಎಷ್ಟೋಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವ ತನಕ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿಯು ಎಂದೂ ತಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಬ್ಬುವವು ಇವುಗಳಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ದೊರೆಯಿತೆಂದರೆ ಆಗ ಅವು ಪಿಡುಗುಗಳಾಗಿ ಹಬ್ಬುವವು. ಇಂಥ ರೋಗಗಳು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಹಾಗೂ ಅವು ನಮಗೆ ತಗಲದಂತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಬಂಧಕವಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಂಥ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ವಿಚಾರಮಾಡುವಾ

ಮಲೇರಿಯಾ (ಚಳಿಜ್ವರ)

ಇದು ಮಳೆಗಾಲವು ತೀರಿ ಚಳಿಗಾಲವು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಆರಂಭವಾಗುವದು ಈ ರೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗುಂಗಾಡುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಗುಂಗಾಡುಗಳು ಇಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರವು ಎಂದೂ ಹಬ್ಬಲಾರದು ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಂಗಾಡುಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬರದಂತೆ ಹಾಗೂ ಊರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನಾವು ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಗುಂಗಾಡುಗಳು ನಿಂತ ನೀರಿನಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾವು ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗುಂಗಾಡುಗಳು ತತ್ತಿ ಇಡುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಂತ ನೀರನ್ನು ದೂರ ಹರಿಬಿಡಬೇಕು ಬಚ್ಚಲು ಹರಿಯು ನೀರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಒಯ್ಯಬೇಕು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಚ್ಚಲು ಹರಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ದನಗಳ ಕೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಸಂಜೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಪ ಹಾಕಿದರೆ ಗುಂಗಾಡುಗಳು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ ಧೂಪ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಬಾಗಿಲು-ಕಿಡಿಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕಿಡಿಕಿಗಳಿಗೆ ಜಾಳಿಗೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಸೊಳ್ಳೆಯಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ಚಳಿಜ್ವರವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ಆದರೆ ಇದು ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು

ಚಳಿಜ್ವರ ಪಿಡುಗು ಊರಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ವಿನಾಯಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಾರೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದು ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ ಉಪಾಯವು ಚಳಿಜ್ವರವು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸಹ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕ್ವಿನೈನು ಇದೇ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು.

ಹೊಟ್ಟೆಯು ಝುಳಝುಳ (ಸಾಫ) ಇಲ್ಲದಾಗ ಕ್ವಿನೈನು ಮೈಗೆ ಹತ್ತುವದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಾ ಎಂಬ ಉಪ್ಪನ್ನು (೧-೨ತೊಲೆ) ತಕ್ಕೊಂಡು ಮರುದಿವಸ ಕ್ವಿನೈನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಕ್ವಿನೈನು

ಒಂದೆರಡು ಗ್ರೇನು ತಕ್ಕೊಂಡರೆ ಕೆಲಸವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಸರ್ತಿಗೆ ೪-೫ ಗ್ರೇನು ಗಳಂತೆ ದಿನಾಲು ಮೂರು ಸಾರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಳಿಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವದಿಲ್ಲ ಕ್ವಿನಾಯಿನ್ ತಕ್ಕೊಂಡಮೇಲೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ತೆಗಿದುಕೊಳ್ಳು ವದು ಒಳ್ಳೇದು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪಿತ್ತವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಈ ಔಷಧ ನಡೆ ದಿರುವಾಗ ಹುಣಸೇ, ಹುಳಿ, ಮೊಸರು, ಕರಿದ ಜೀನಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು ಕಾರವನ್ನೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಇಷ್ಟು ಉಪಾಯಗಳಿಂದಲೂ ಚಳಿಜ್ವರ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕ್ವಿನೈನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಿಂದ (ಇನ್‌ಜಕ್ಶನ್) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಇತ್ತಲಾಗಿ ಗುಂಗಾಡುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ, ಮಲೇರಿಯಾದ ಉಪದ್ರವನ್ನ ಕಡಿಮೆಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಡಿ ಡಿ ಟಿ ಎಂಬ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಸಿಂಪಡಿಸುವರು ಇದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾದ ಉಪದ್ರ ವವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲೇ ರಿಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಡಿ. ಡಿ ಟಿ ಯ ಲಾಭವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಳ್ಳಿಗರು ಪಡೆಯಬೇಕು

ಚಳಿಜ್ವರವು ಸಣ್ಣ ಜಡ್ಡೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು ಇದೇ ಜಡ್ಡು ಬೆಳೆದರೆ ಮುಂದೆ ರಕ್ತಕ್ಷಯ, ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಷಯ, ಉದರರೋಗ ಮುಂತಾದ ಘನ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ದಿಂದ ಸಾಯುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ವಿಷಮಜ್ವರ (ಕಟ್ಟುಜ್ವರ)

ಮಲೇರಿಯಾದ ನಂತರ ಬಹಳ ತ್ರಾಸು ಕೊಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಜ್ವರವು ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಪಿಡುಗಿನಂತೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಷಮಜ್ವರ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುಜ್ವರವೆಂಬ ಹೆಸರು ಈ ಜ್ವರವು ೯ ದಿವಸ, ೧೪ ದಿವಸ, ೨೧ ದಿವಸ

ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಯ ವರೆಗೆ ಇರುವದು. ಈ ಜ್ವರವು ತನ್ನ ಅವಧಿಯು ತೀರುವ ವರೆಗೆ ಇಳಿಯುವದೇ ಇಲ್ಲ ಇದು ಕರುಳಿನ ಬೇನೆಯು ದೂಷಿತವಾದ ನೀರು, ಹಾಲು, ತಿನಿಸುಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಈ ಜ್ವರದ ಜಂತುಗಳು ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಆ ನಂತರ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯಹತ್ತುವವು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಮಾತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರೈಸಬೇಕು.–

(೧) ರೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು ಅವನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಏಳಕೂಡದು

(೨) ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಅಥವಾ ಹಾಲು, ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನರಸ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಇಡತಕ್ಕದ್ದು ಅನ್ನವನ್ನು ಎಂದೂ ಉಣ್ಣಗೊಡಬಾರದು.

(೩) ಈ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ದೋಷಗಳು ಇರುವದರಿಂದ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು 'ಎನಿಮಾ' ಕೊಟ್ಟು ಕರುಳು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಬೇಕು

(೪) ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ನಿಂಬೀರಸ ಕೂಡಿಸಿದ ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಚಮಚೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು

(೫) ಜ್ವರದ ಅವಧಿಯು ತೀರಿದಮೇಲೆ ಜ್ವರವು ಆರುವದು. ಆಮೇಲೆ ಸಹ ಕೆಲವು ದಿವಸ ಮೈ ಕಾಯುವದು. ಆಗ ಸಹ ಮೇಲಿನ ಉಪಚಾರವನ್ನೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು

(೬) ದಿನಾಲು ೫-೧೦ ನಿಮಿಷ ಉದಯಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.

(೭) ಜ್ವರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋದಮೇಲೆ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಹಪಾಪಿತನ ಉಂಟಾಗುವದು ಆಗ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಿಯಿಂದ ಕೊಡಬೇಕು

ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಬೇನೆಯು ಗುಣವಾಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯ ಸಿಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಗಾಬರಿಯಾಗದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಈ ಬೇನೆಯು ಸಹ ಪಿಡುಗಿನಂತೆ ಹಬ್ಬಹತ್ತಿದೆ ಈ ಬೇನೆಯು ಊರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯು ಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೧) ಹಾಲು ನೀರುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಸದೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬಾರದು
(೨) ಪಲ್ಲೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನಬಾರದು
(೩) ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಉಣ್ಣತಕ್ಕದ್ದು
(೪) ನೊಣಗಳು ಕೂತಂಥ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು
(೫) ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವದು, ಜಾಗರಣ ಮುಂತಾದ ಅನಿಯಮಿತತನ ವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು

(೬) ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಹುಗಿಯಬೇಕು ಇತ್ತಲಾಗಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತಯಾರಿ ಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗರು ಇದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು

ನಾರುಬೇನೆ

ಈ ಬೇನೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಈ ರೋಗದ ಜಂತುಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದುಜಾತಿಯ ಹುಳದ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಇಂಥ ಹುಳವುಳ್ಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಜನ ರಿಗೆ ನಾರುಬೇನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಆದವರು ನೋವು ತಾಳದೆ ತಮ್ಮ ಹುಣ್ಣಿನಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೂಡ್ರುವರು ಆಗ ಈ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಹುಳದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಇಂಥ ದೂಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಕುಡಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ನಾರುಬೇನೆ ಉಂಟಾಗುವದು. ಮುಂದೆ ನಾರಿನ ಹುಳವು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಮರಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಈ ಹುಳವು ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಬೇನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ ನಾರು ಹುಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಲಮೇಲೆ ಆಗುವದು. ಕೈಮೇಲೆ, ಬೆನ್ನಮೇಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಯಮೇಲೆ ಸಹ ಆಗಬಹುದು. ನಾರಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಗೋಳನ್ನು

ನೋಡಲಾಸಲ್ಲ. ಈ ಬೇನೆಯ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ದಿನಾಲು ಅದರ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರುವಬೇಕು ಇದರಿಂದ ರೋಗದ ಬೀಜಗಳೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು ಈ ಬೇನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು—

(೧) ಹೊಂಡಗಳ ಅಥವಾ ಇಳಿದು ತುಂಬುವ ಬಾವಿಗಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಸೇದುವ ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(೨) ನಾರಿನ ಉಪದ್ರವಿದ್ದಾಗ ಸೇದುವ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ನೀರು ಸೋಸಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಪ್ಲೇಗು

ಇದು ಭಯಂಕರವಾದ ಸಿಡುಗು ಇದರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಗಂಟು ಆಗಿ ಜ್ವರ ಬರುವದು. ಮುಂದೆ ಜ್ವರವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗಿ ರೋಗಿಯು ಬಡಬಡಿಸಹತ್ತುವನು ಯೋಗ್ಯ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸಾಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು

ಈ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲಿಗಳು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವವು. ಇದರಿಂದ ಆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ಲೇಗು ಉಂಟಾಗುವದು

ಈ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಬ್ಬುವದು. ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಆಗದಂತೆ ಉಪಾಯಮಾಡಬೇಕು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಕಾಳುಕಡಿಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುವಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಗುದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಅಡಕಲು-ಕೋಣೆಯ ಗೋಡೆಗಳನ್ನೂ ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳನ್ನೂ ಗಚ್ಚುಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಟ್ಟುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳೂ ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳೂ ಆದರೆ ಅದು ಗಂಡಾಂತರದ ಗುರುತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಲಿಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸಲು ಬೆಕ್ಕು ಸಾಕುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಾಸಿಗೆ

ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನೆಲವನ್ನು ಫಿನಾಯಿಲ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಶೆಗಣಿಯಿಂದ ಸಾರಿಸಬೇಕು. ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಯಿಂದ ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಸಹ ಚಿಕ್ಕಾಡು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವವು. ಪ್ಲೇಗು ಬರಬಾರದೆಂದು ಜನರಿಗೆ 'ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್' ಅಂದರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನೂ ಹಾಕುವದುಂಟು ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ಲೇಗು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರುವದಿಲ್ಲ ಬಂದರೂ ಬೇನೆಯು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು ಪ್ಲೇಗು ಆರಂಭವಾದಕೂಡಲೆ ಆ ಸ್ಥಳದ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇನೆಯು ಮುಂದೆ ಹಬ್ಬುವದಿಲ್ಲ ಚುಚ್ಚಿಸಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಬೇಡಾಗಿದ್ದರೆ ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಬೈಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು. ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್ ಇದೇ ಈಗ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮಾರಿಕಾ

ಇದು ಭಯಂಕರವಾದ ಪಿಡುಗು. ಈ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಜಾಡಿಸುವದೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ರೋಗಿಯು ೪೬ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ರಾಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೈಕಾಲು ಒರಟೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಈ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವದು ಕಡಿಮೆ

ಈ ಬೇನೆಯು ದೂಷಿತವಾದ ನೀರಿನಿಂದ, ಹಾಲಿನಿಂದ, ಕೊಳಕುಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳಿಂದ, ತಂಗಳ ಊಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಈ ರೋಗವು ಊರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

(೧) ನೀರನ್ನೂ ಹಾಲನ್ನೂ ಕುದಿಸದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು

(೨) ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸದೆ ತಿನ್ನಬಾರದು

(೩) ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಊಟವನ್ನು ಮಿತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣವಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

(೪) ನೊಣ, ಇರುವೆ, ಜೊಂಡಿಗ, ಇಲಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು.

(೫) ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು.

(೬) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಿಕಾದ ರೋಗಿಯಿದ್ದರೆ ಆವನ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವವರು ಉಪಚಾರವಾದ ಕೂಡಲೇ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಲಿಕ್ ಸಾಬಾಣದಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೭) ರೋಗಿಯ ಮಲವನ್ನೂ ವಾಂತಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಲೇ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೂಳಿಡಬೇಕು.

(೮) ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಅರಿವೆಗಳನ್ನೂ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಅವುಗಳನ್ನು ನದಿಯಲ್ಲಿ, ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ, ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ತೊಳೆಯಬಾರದು ಹೀಗೆ ತೊಳೆಯುವದರಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗವೂ ಊರಿಂದ ಊರಿಗೆ ಹಬ್ಬುತ್ತ ಹೋಗುವದು.

(೯) ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇತ್ತಲಾಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ ರೋಗಪೀಡಿತವಾದ ಊರ ಜನರು ಇದರ ಲಾಭವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬೇಕು

ಮೈಲೀಬೇನೆ

ಇದಾದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಂತುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬೇನೆ ಇದು ತಲೆಶೂಲಿ, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವದು ಆನಂತರ ಮೋರೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಕ್ಕೆಗಳು ಎದ್ದು ಕೀವು ತುಂಬುವವು. ಮುಂದೆ ಜ್ವರವೂ ಕಮ್ಮೂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ರೋಗಿಯು ಉಳಿದರೆ ಕುರುಡ, ಕಿವುಡ ಅಥವಾ ಮೋರೆಯಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳುಳ್ಳ ಕುರೂಪಿಯಾಗುವನು.

ಈ ಬೇನೆಯು ಬಹಳ ಸೊಗಡು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೂತರೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಅಂಗಿ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿಡಿದರೆ ಬೇನೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಲಿಯ ರೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು ಅವನ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಉಪಚಾರ ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಲಿಕ್ ಸಬಕಾರದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು

ಈ ಬೇನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವೈಲೀ ಚುಚ್ಚುವದು ಅನ್ನುವರು ಒಂದು ಆಕಳಿಗೆ ವೈಲೀಬೇನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಮೇಲೆ ಅದರ ರಸಿಕೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವರು ಒಮ್ಮೆ ವೈಲೀ ಚುಚ್ಚಿದಮೇಲೆ ವೈಲೀ ಬೇನೆ ಬರುವದು ಕಡಿಮೆ, ಬಂದರೂ ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ ವೈಲೀ ಬೇನೆ ಬಾರದೆ ಇರುವದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

(೧) ಹುಟ್ಟಿದ ಐದು ತಿಂಗಳು ಆಗುವದರೊಳಗಾಗಿ ಕೂಸಿಗೆ ವೈಲೀ ಚುಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

(೨) ಮುಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹನ್ನೆರಡುವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೈಲಿಚುಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

(೩) ಊರಲ್ಲಿ ವೈಲಿ ಉಪದ್ರವವಾದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೈಲಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಉಪಾಯುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಇಂಗ್ಲಂಡ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈಲೀ ಬೇನೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಈಗ ಜನರು ವೈಲೀ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಈ ಬೇನೆಯು ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ವೈಲೀ ಚುಚ್ಚಿಸಿದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ಪರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ ಅದರಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಲೆಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಜಾತ್ರೆ, ಉರುಸು ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ, ವೈಲೀಕಲೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಡಬಾರದೆಂಬ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಉಪಾಯುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಬೇನೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹ ಎಂದೂ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಕ್ಷಯರೋಗ

ಇದು ಬಹಳ ಭಯಂಕರವಾದ ರೋಗವು ಇದು ನಮ್ಮ ಫುಪ್ಫುಸಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವದೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನವಸತಿಯು ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದ ಊರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹೊಲಸು ಬಹಳ ದಿವಸದಿಂದ ಕೂಡಿಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೋಗದ ಬೀಜಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು ರೋಗದ ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು— ೧ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಉಗುಳುವದು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವದು ೨. ದಿನಾಲು ಜ್ವರ ಕಾಯುವದು ೩. ವೈಸೊರಗುವದು. ೪. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ ಯುಂಟಾಗುವದು.

ಈ ರೋಗವು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಬ್ಬುವದರಿಂದ, ಕ್ಷಯರೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಅವನ ಉಗುಳು, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹುಗಿದು ಬಿಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಹೊಲಸು ಒಣಗಿ ಅದರ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯೊಳಗೆ ಕೂಡಿ ಹಾದಾಡುವ ಜನರ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಸಹ ರೋಗದ ಬೀಜಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಅವನ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹವೆಯಾಡದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಭರದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಇಂಥ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ-ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಘೋಷಾದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ-ಈ ರೋಗವು ಗಂಟುಬೀಳುವದು ಹಚ್ಚ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬೈಲು-ಹವೆಯೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕೂ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದುಹಾಕುವ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳು ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇತ್ತಲಾಗಿ ಬೈಲುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ ಅವರ ಮನೆಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕಿಡಿಕಿಗಳಿರುವವು ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿಯಾಗದಂತೆ ಉಣ್ಣೆಯವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ಹೊಚ್ಚುವರು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವೆಯೂ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗುವಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವರು

ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

(೧) ದಟ್ಟವಾದ ಜನವಸತಿಯಿದ್ದ ಊರಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡ ಬಾರದು.

(೨) ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರು ಇರಕೂಡದು.

(೩) ಜನರ ದಟ್ಟಣೆಯಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ (ಸಿನೇಮಾಗೃಹ, ನಾಟಕಗೃಹ) ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇರುವದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು

(೪) ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹವೆಯೂ ಬೆಳಕೂ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೫) ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರ ಇರತಕ್ಕದ್ದು

(೬) ಕ್ಷಯರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಕೂಡಲೇ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಯಾಕಂದರೆ ಈ ರೋಗವು ಬಲಿಯಿತೆಂದರೆ ನೆಟ್ಟಗಾಗುವದು ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ

(೭) ಕ್ಷಯರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ರೋಗವು ನಮಗೆ ತಗಲದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೮. ಉಪಸಂಹಾರ.

ನಾವು ಕೊಟ್ಟ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಉಪಚಾರದ ತಪಶೀಲು ಗಳನ್ನೂ ಓದಿ ಯಾರೂ ಗಾಬರಿಯಾಗಬಾರದು ಇತ್ತಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾಳು ವೆಯು ದೇವರ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತ ನಡೆದದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿವೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗರು ಶಹರ ಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇನೆಯು ಹಬ್ಬಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ನೊಣ ಕೂತ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

ಹೊಲಸು ರೋಗಜಂತುಗಳ ತವರುಮನೆಯು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಲಸನ್ನು ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗಗಳು ಹಬ್ಬಲಿಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವು ಸಿಗಲಾರದು

ಹಳ್ಳಿಗರು ಶಹರದ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನೂ ಅನಾಚಾರಗಳನ್ನೂ ಎಂದೂ ಅನುಕರಿಸಬಾರದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಧಾನ್ಯ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲ, ಹೈನ ಇವುಗಳನ್ನು ತಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಶಹರಗಳಿಗೆ ಮಾರಬಾರದು

ರೋಗಗಳ ಜಂತುಗಳು ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಚಿಕ್ಕಾಡು, ಗುಂಗಾಡು, ನೊಣ ಮುಂತಾದ ಹುಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ದೂಷಿತವಾದ ಅನ್ನ ನೀರುಗಳ ಸಂಗಡ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ ಈ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಭೂಮಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವು ಬೆಳೆಯಲಾರವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರೋಗಜಂತುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದುಹಾಕುವ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ ನಮ್ಮ ಬಾಳುವೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ದೇವರು ನಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ನಮಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದುಹಾಕುವ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ದೇವರ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ನಡೆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುವದು. ಮನಬಂದಂತೆ ನಡೆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಹಾಳಾಗುವದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ದೇಹಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆದು ಬಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ತಪ್ಪು ದಾರೀ ಹಿಡಿದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬಿದ್ದು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಂತೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬೇನೆಗೊಳಕರಾದವರು ದೇವರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಸದೃಢರಾಗಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬೀಳದೆ ಮುಪ್ಪಿನಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಸುಖದಿಂದ ಬಾಳು

ವದನ್ನೂ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರು ಕೇಳಿ ಯಾರೂ ಅಂಜುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ದೇವರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ತಪ್ಪಬಾರದು ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡಲೇಬೇಕು ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಬಂದೇತೀರುವವು ಕೆಟ್ಟ ನೀರು ಕುಡಿದರ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕೆಡುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದವರಿಗೆ ರೋಗಗಳ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲ ಎರಡನೇ ಜನರ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಒಂದುವೇಳೆ ಬೇನೆ ಬಂದರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದುಹಾಕುವರು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದೇವರ ಅಥವಾ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು ದೇವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸನಿಡಬೇಕು ನಮ್ಮ ಬಾಳುವೆಯನ್ನು ವಿಚಾರದಿಂದ ಸಾಗಿಸಬೇಕ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೇವರು ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನೂ ಸಮಾಧಾನವನ್ನೂ ಕೊಡುವನು

ಸಮಾಪ್ತ



ಪರಿಶಿಷ್ಟ-- ೧.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ

ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೂ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಗೋದಿ, ಬೇಳೆ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ ಇವೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಪಲ್ಲ್ಯೆಕಾಯಿ ಇವೂ ಇದ್ದರೆ ಬೇಕೆಂದುನಮಗನಿಸುವದು. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲಗಳ ಮೇಲಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ತತ್ತಿ, ಮೀನ, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು ? ಅವು ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು ? ಬೇರ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳಾವವು ? ಯಾವದೊಂದು ಪದಾರ್ಥವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಏನು ಹಾನಿ ? ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೆಂದರೇನು ಎಂಬದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವದು

ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನ

ನಾವು ಊಟಮಾಡುವದೇತಕ್ಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಆದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉತ್ತರಗಳು ದೊರೆಯುಬಹುದು.

(೧) ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ

(೨) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ

ನಾವು ಕೆಲವು ದಿವಸ ಊಟ ಬಿಟ್ಟರೆ ಏನಾಗುವದೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಂತ ಹೇಳಬಹುದು—

(೧) ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಾವು ನಿತ್ರಾಣ ಆಗುವೆವು
(೨) ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸೊರಗಹತ್ತುವದು
(೩) ನಮ್ಮ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದ
(೪) ನಮ್ಮ ಮೈಯು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಉಳಿಯದೆ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳು ನಮಗೆ ಕಂಡುಬರುವವು ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ —

(೧) ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ಬರುವದು

(೨) ಆಹಾರದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಇದ್ದಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುವದು.

(೩) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸವಕಳಿಯು ತುಂಬಿಬರುವದು

(೪) ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಬೆಳೆಯುವದು

ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾಗವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವದು ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಸ್ನಾಯು ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಿದುಹೋಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವದು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಶಕ್ತಿಯೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು. ಹಳೇ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸವೆದು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಿಬರುವವು ಕೆಲವೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದು ನಾವು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ

ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು.

ಶರ್ಕರಾ-ಪಿಷ್ಟ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅದರ ಸಂಗಡ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುವವು. ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಶರ್ಕರಾ ಪಿಷ್ಟಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು ಇವು ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಗೋದಿ ಮುಂತಾದ ಏಕದಲಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಗೆಣಸು, ಬಟಾಟೆ ಮುಂತಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಮೊದಲಾದ ಸೀ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ವಿಪುಲವಾಗಿರುವವು ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಕಾರದಿಂದಿದ್ದು ಅದು

ಕೂಡಲೆ ರಕ್ತಗತನಾಗುವದರಿಂದ ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಬೇನೆಯವರಿಗೂ, ಮುದುಕರಿಗೂ, ಶ್ರಮಮಾಡಿ ದಣಿದವರಿಗೂ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

ಧಾನ್ಯಾಹಾರವು ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದೇ ಜೀವಿಸುವರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ-ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿರಲಿ, ಬಡತನವಿರಲಿ-ಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನಿರೆಂದು ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಹಸಿವಿ ಹಿಂಗುವ ತನಕ ಅನ್ನ ರೊಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಾಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದೇ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೇಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

ಕೊಬ್ಬು

ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪದಾರ್ಥವಿದ ಆದಕ್ಕ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸು ಎಂದು ಕರಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಅದು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲಿನಕೆನೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬಿಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ತೂಕದ ಕೊಬ್ಬು, ಶರ್ಕರಾ ಪಿಷ್ಟದ ಎರಡು ಪಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುವದು ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಗಾಗಿ ನಾವು ಶರ್ಕರಾಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವು ನಮಗೆ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವವು ಇಷ್ಟು ಬಹಳ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಭಾರವು ಬೀಳುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಧಾನ್ಯಾಹಾರದ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವದು. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಐದು ತೊಲೆ (ಕಾಲುಸೇರು) ಕೊಬ್ಬು ಸಿಕ್ಕರೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಜವಾದದ್ದೂ ಇರಬೇಕು ಯಾಕಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಜ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ (ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುವವು ಅವುಗಳಿಗೆ 'ಜೀವನ ಸತ್ವ' ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು

ಪ್ರೋಟೀನ.

ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಂಗಿಯು ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಅದರಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕಾಗುವವು ಅವಕ್ಕೆ "ಪ್ರೊಟೀನ" ಅಥವಾ ಸಸಾರಜನಕ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪ್ರೋಟೀನು ತೊಗರಿ, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು ಮೊದಲಾದ ದ್ವಿದಲ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಎಳ್ಳು, ಭೂಮೂಗು (ಸೆಂಗಾ) ಬದಾಮು ಮುಂತಾದ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹಾಲು, ತತ್ತಿ. ಮೀನ, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಸಸ್ಯಜವಾದ ಪ್ರೋಟೀನಿಗಿಂತ ಪ್ರಾಣಿಜ ಪ್ರೋಟೀನು ತುಟ್ಟಿಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನಲ್ಲಿ ೧/೩ ಭಾಗವಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಜವಿರಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಮಾರು ಐದು ತೊಲೆಯಷ್ಟಾದರೂ ಪ್ರೋಟೀನು ಬೇಕಾಗುವದು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ, ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಪ್ರೋಟೀನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ— ೭-೮ ತೊಲೆಗಳಷ್ಟು— ಬೇಕಾಗುವದು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜ ಪ್ರೋಟೀನು-- ಹಾಲು ಮೊಸರು— ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವದೇ ಅಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ.

ಖನಿಜ ದ್ರವ್ಯಗಳು.

ನಮ್ಮ ದೇಹ-ಯಂತ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಳು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕಾಗುವವು ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ— ಖನಿಜ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹಾಗು ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ೨೦ ಪ್ರಕಾರದ ಖನಿಜಗಳಿವೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಸುಣ್ಣ), ಪೊಸ್ಫರಸ್ (ರಂಜಕ), ಕಬ್ಬಿಣ ಇವೇ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಇಟ್ಟಂಗಿಗಳಾದರೆ ಖನಿಜಗಳು ಇಟ್ಟಂಗಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುವ ಗಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ–ರಂಜಕ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗು ರಂಜಕ ಇವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ ಇವು ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರಭಾಗ, ಎಣ್ಣೆಕಾಳು, ತೌಡು, ಎಲೆಪಲ್ಯೆ, ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯೆ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲ, ಹೈನ, ತತ್ತಿ, ಮೀನ, ಮಾಂಸ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ "ರಿಕೆಟ್ಸ" ಎಂಬ ರೋಗವು ಹುಟ್ಟು ವದ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಚಲಿಸದಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢವಯಸ್ಕರನಾದ ಮನಷ್ಯನಿಗೆ ದಿನಾಲು ಸುಮಾರು ಆರು ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು "ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ" ಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಗರ್ಭಿಣಿಯುವರಿಗೂ, ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯು ರಿಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬೇಕು

ಕಬ್ಬಿಣ

ಕಬ್ಬಿಣವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣವಿರುವದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪುಗೋಲಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಈ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುವದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳು ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಅವನ್ನು ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣವು ಕಡಿಮೆ ಯಾದರೆ ರಕ್ತಕ್ಷಯುವೆಂಬ ರೋಗವು ಗಂಟ ಬೀಳುವದು ಕಬ್ಬಿಣವು ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ಮೆಂಥೆ, ಕೋತಂಬರಿ ಮುಂತಾದ ಎಲೆ ಪಲ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬೀಳೆಯ ಕಾಳು ಎಣ್ಣೆಯಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬೆಲ್ಲ ಖಜ್ಜೂರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ತತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ದಿನಾಲು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪ್ರಮಾ ಣವು ಅತ್ಯಲ್ಪ, ಸುಮಾರು ½ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಖಂಡಿತ.

ಜೀವನಸತ್ವಗಳು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು. ಇವು ಅನೇಕವಿದ್ದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅ ಬ. ಕ. ಡ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಈ ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವವಾದರೂ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಜಂತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಇವು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದವುಗಳು

'ಅ' ಜೀವನಸತ್ವ —

ಇದು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ. ತುಪ್ಪ, ತತ್ತಿ, ಮೀನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಸಸ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಕೋತಂಬರಿ, ಕ್ಯಾಬೀಜ ಮೊದಲಾದ ಎಲೆ ಪಲ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಳದೀ ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ 'ಅ' ಜೀವನ–ಸತ್ವವಾಗಬಲ್ಲದು 'ಅ' ಜೀವನ ಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಂದವಾಗಿ ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಆಗುವವು ಈ ಕೊರತೆಯು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡು ಸಹ ಆಗುವವು

'ಬ' ಜೀವನ ಸತ್ವ:—

ಇದು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೆ ಇರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಳೆಯ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮೀನ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನಸತ್ವದ ಅಭಾವವಾದರೆ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ 'ಬೇರಿ ಬೇರಿ' ಎಂಬ ನರಗಳ ರೋಗವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಆದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನೂ ತೌಡು ತೆಗೆದ ಬಿಳೀ ಗೋದಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ತಿನ್ನುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಉಪದ್ರವವು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸತ್ವವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಸಾರೆ ತೊಳೆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನ

ಸತ್ವವು ಹೊರಟು ಹೋಗುವದು. ಅದರಂತೆ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಕಿಟ್ಟು ಅನ್ನಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಚಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಹ ಈ ಜೀವನಸತ್ವವು ಹಾಳಾಗುವದು. ಕಲಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೋಡಾಪುಡಿ ಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಈ ಸತ್ವವು ನಷ್ಟವಾಗುವದು.

'ಕ' ಜೀವನಸತ್ವ:--

ಈ ಸತ್ವವು ಅದೇ ಹರಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಲಿಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪಯಿ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿ ಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಈ ಸತ್ವವು ನಷ್ಟವಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಪಲ್ಲೆಕಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಹರಿದ ಕೂಡಲೆ ತಿಂದರೆ ಈ ಸತ್ವವು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗುವದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಸವುಳ್ಳ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ಸಿಗದೇಹೋದಾಗ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬೇಳೆಯಕಾಳುಗಳನ್ನೂ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನ ಸತ್ವವು ಉತ್ಪನ್ನ ವಾಗುವದು ಕ ಜೀವನ ಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ಎಂಬ ಬಾಯಿ ಬೇನೆಯು ಹುಟ್ಟುವದು ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಸಡೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರಹತ್ತು ವದು, ಕುರುಹುಗಳಾಗುವವು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲಾಗುವವು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ರೋಗಜಂತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಈ ಜೀವನಸತ್ವವು ಅವಶ್ಯ ಸಣ್ಣಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳನಂತರ ಹಣ್ಣಿನರಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಕಾಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನಸತ್ವವು ಇರುವದಿಲ್ಲ ಬೇಯಿ ಸಿದ ಪಲ್ಲೆಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸತ್ವವು ದೊರೆಯುವದಿಲ್ಲ.

'ಡ' ಜೀವನಸತ್ವ —

ಈ ಸತ್ವವು ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತತ್ತಿ, ಕಾಡ್-ಲಿವ್ಹರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪುಲ ವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೊಡ್ಡಿದರೆ ಡ ಜೀವನ ಸತ್ವವು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪಾವರೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಯೊಡ್ಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗು ರಂಜಕಗಳೆಂಬ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ **ಡ** ಜೀವನಸತ್ವವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜೀವನಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಹ ಬಾಲಕರಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಎಲುಬುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯು ಉಂಟಾಗುವದು 'ಅ' ಜೀವನಸತ್ವದಂತೆ **ಡ** ಜೀವನಸತ್ವವೂ ಸಾಧಾರಣ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ನಷ್ಟವಾಗುವದಿಲ್ಲ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಜೀವನಸತ್ವಗಳು ಕೇವಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕವೆಂದು ಯಾರೂ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಯಾಕಂದರೆ ಇತ್ತಲಾಗಿ ಇವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೃತ್ರಿಮ ಜೀವನಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರೋಗನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ

ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಯಾವವು ? ಅವು ಯಾವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ? ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಯಾವ ಕೇಡುಗಳು ಆಗುವವು ? ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವದು. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳನ್ನು-ಶರ್ಕರಾಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನು, ಖನಿಜದ್ರವ್ಯಗಳು, ಜೀವನಸತ್ವಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಮತೋಲದ ಆಹಾರದ ಎರಡು ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ—

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯಪ್ರಮಾಣ.	ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯಪ್ರಮಾಣ.
ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಅಥವಾ (ಗೋದಿ	೫೦ ತೊಲೆ	೫೦ ತೊಲೆ
ಬೇಳೆ.	೭॥ ,,	೭॥ ,,
ಹಾಲು.	೨೦ ,,	೨೦ ,,
ಸೊಪ್ಪು+ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ	೨೫ ,,	೨೦ ,,
ಎಣ್ಣೆ+ತುಪ್ಪ.	೫ ,,	೨ ,,
ಹಣ್ಣು.	೫ ,,	೫ ,,
ತತ್ತಿ, ಮೀನ, ಮಾಂಸ.	... ..	೧೦ ,,

ಇಷ್ಟು ತೂಕದಿಂದ ದಿನಾಲು ಊಟಮಾಡುವದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಆದರ್ಶವಾದ ಆಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಸದ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಸರಿಹಚ್ಚಿ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಳು ನಮಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವವು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಗಳಿಲ್ಲ. ಪಲ್ಯೆಕಾಯಿಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಹಣ್ಣುಗಳಂತೂ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಅಪರೂಪ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸುವದಲ್ಲದೆ ಹೈನವನ್ನೂ, ಪಲ್ಲೆಕಾಯಿಗಳನ್ನೂ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರಕ್ಕೂ, ಮನುಷ್ಯನಆರೋಗ್ಯ ಬಲ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ದುಡಿಯುವಶಕ್ತಿ, ಆಯುರ್ಮರ್ಯಾದೆ-ಇವುಗಳಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದಲೂ, ಸತತಪ್ರಯತ್ನ ಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಡಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದ

ಪರಿಶಿಷ್ಟ— ೨.

ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಖೆಯ

ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳೂ

ಹಳ್ಳಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯ ನೌಕರರೆಂದರೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಟರ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟರೀ ಸಬ್ ಇನ್ಸಪೆಕ್ಟರರು ಇವರು ಒಂದು ತಾಲೂಕಿಗೆ ಇಬ್ಬರಂತೆ ಇರುವರು ಇವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ವರ್ಷ ದಲ್ಲಿ ೧-೨ ಸಾರೆಯಾದರೂ ಭೆಟ್ಟಿಕೊಡುವರು. ಇವರು ಮೈಲೀ ಬೇನೆಯು ಬರಬಾರದೆಂದು ಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲನೇ ಮೈಲಿಯನ್ನೂ ೧೧ ವರ್ಷದೊಳ ಗಾಗಿ ಎರಡನೇ ಮೈಲಿಯನ್ನೂ ತೆಗೆಯುವರು ಇದಲ್ಲದೆ ಮೈಲಿಯ ಪಿಡುಗು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೈಲೀ ತೆಗೆದು ಬೇನೆಯು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಮಾಡುವರು. ಇತ್ತಲಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಥಕಗಳ ಕಾರ್ಯಪ

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಪಥಕವೆಂದರೆ ೩ ಆಳುಗಳು + ಒಬ್ಬ ಮುಕಾದಂ - ಅಂದರೆ ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು. ಇಂಥ ಪಥಕಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಾಲೂಕಿಗೆ ೨-೩ ಇದ್ದು ಅವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಅವೆ—

(೧) ಹಳ್ಳಿಯ ಒಂದೊಂದು ಓಣಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವದು, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨ ಸಾರೆ

(೨) ಕಂದಕದ ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನೂ ಮೂತ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಇಂಗುಬಚ್ಚಲಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವದು.

(೩) ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೆರೆ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿ ರೋಗಜಂತುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವದು

(೪) ಆಮಿಷಗಳನಿಟ್ಟು ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ತೋರಿಸುವದು

(೫) ಮಾದರಿಯ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿತೋರಿಸುವದು

(೬) ಗುಂಗಾಡುಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ನೀರಿನಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವದು

(೭) ಜಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನೌಕರರಲ್ಲದೆ ಅವರ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇನ್ಸಪೆಕ್ಟರರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಭೆಟ್ಟಿಕೊಡುವರು ಇವರು ಎರಡು ತಾಲೂಕುಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಇರುವರು ಈ ಇನ್ಸಪೆಕ್ಟರರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಯಾವವೆಂದರೆ—

(೧) ಆರೋಗ್ಯಪಥಕದ ಹಾಗೂ ಸ್ಯಾನಿಟರೀ ಸಬ್ ಇನ್ಸಪೆಕ್ಟರರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವದು

(೨) ಹಳ್ಳಿಯ ಗಾಂವ-ಠಾಣೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವದು.

(೩) ಶಾಲೆ, ಉಪಹಾರಗೃಹ, ಸಿನೆಮಾಗೃಹ, ಮಾಂಸದಪೇಟೆ, ಪ್ರಾಣಿವಧಾಲಯ ಮುಂತಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವದು.

(೪) ಜಾತ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು

(೫) ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವದು.

(೬) ಬೇನೆಯ ಪಿಡುಗು ಹಬ್ಬಿದಾಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವದು

(೭) ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲದೆ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿಯಾದಾಗ ಆಯಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧೋಪಾಯಗಳನ್ನೂ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಜಿಲ್ಹೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರರಿದ್ದು ಇವರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗುವರು ಇವರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೆಂದರೆ —

(೧) ರೋಗಜಂತುಗಳ ನಾಶದಿಂದಲೂ ಜನರಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕುವದರಿಂದಲೂ ರೋಗವು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಮಾಡುವದು

(೨) ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವದು

(೩) ಜಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವದು.

(೪) ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧೋಪಾಯ, ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವದು.

ಸಂಚಾಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ

ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೋಟಾರ-ವಾಹನವಿದ್ದು ಆದರಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸಾಮುಗ್ರಿಗಳಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರರೂ, ಒಬ್ಬ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇನ್ಸಪೆಕ್ಟರರೂ ಕೂಲಿಯ ಜನರೂ ಇರುವರು. ಇವರ ಕೆಲಸಗಳು—

(೧) ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೆರೆ ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿ ರೋಗ ಜಂತುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವದು.

(೨) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರಿಗೆ ಕಳಿಸುವದು.

(೩) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದು

(೪) ಜಾತ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜನ-ಸಂಮೇಲನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದು

(೫) ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ, ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವದು.

ಮಲೇರಿಯಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು

ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇವರು ಡಾಕ್ಟರರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದು ಇವರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರೂ, ಹವಾಲದಾರರೂ, ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಪಥಕದ ಆಳುಗಳೂ ಇರುವರು

ಈ ಪಥಕದವರು ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ ಎಂಬ ಮಲೇರಿಯಾ ವಿಧ್ವಂಸಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಗಳ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಂಪಡಿಸುವರು ಇದರಿಂದ ಗುಂಗಾಡುಗಳೂ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಜಂತುಗಳೂ ನಾಶವಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಪಥಕದವರು ಜೂನದಿಂದ ಡಿಶೆಂಬರದವರೆಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಪೀಡಿತ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಮೂರುಸಾರೆ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಮನೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸಿಂಪಡಿಸುವರು. ಈ ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಗುಂಗಾಡುಗಳಲ್ಲದೇ ಚಿಕ್ಕಾಡು, ನೊರಜು, ಜೊಂಡಿಗ, ಹಲ್ಲಿ, ಚೇಳು ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಸತ್ತು ಹೋಗುವವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ ಹೆಲ್ಥ ಆಫಿಸರ ಅಂದರೆ ಜಿಲ್ಹೆಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವರು.

ಹಳ್ಳಿಗರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ನೌಕರರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವರು ಹಳ್ಳಿಗರು ಇವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ನೋಡದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಸಂಶಯಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂಗಡ ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಬೇನೆ ಬೇಸರಿಕೆಗಳು ಹಬ್ಬಿದಾಗ ಕೂಡಲೆ ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯವರಿಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇನೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನೂ ರೋಗಿಗಳಉಪಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡಲಿಕ್ಕೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ಥಾಪಿಸಲಿಕ್ಕೂ ತಿಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಹೆಣಗಬೇಕು.

ಗ್ರಾಮ–ಪಂಚಾಯತಿಯವರೂ ಸ್ಯಾನಿಟರಿಯವರೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂದರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿದೆ ಆರೋಗ್ಯಶಾಖೆಯವರು ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನೂ ಮೂತ್ರಿಗಳನ್ನೂ ರಚಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಬಲ್ಲರು ಯಾವದೇ ಊರಿನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಮಾಡಿತೋರಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಂಚಾಯತಿಯವರೂ, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಊರಹಿರಿಯರೂ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸರಕಾರದವರು ಮಾಡುವ ಲಕ್ಷಾವಧಿರೂಪಾಯಿಗಳ ವೆಚ್ಚವು ಸಫಲವಾಗುವದು.

ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ.... ವಿಶೇಷಾಂಕ ೧೯೫೧ ನೇ ತಿಂಗಳು.

ಶ್ರೀ. ನಾಡಗೀರ ನಾರಾಯಣರಾಯರು ವಿದ್ಯಾ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮತ್ತು ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳ ಜ್ಞಾನಪಡೆದವರು. ಅವರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರೌಢರ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಜ್ಞಾನವಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಂತೆ ಇಂದು ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರ ಚಹಾಪಾನ, ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಚಟಗಳೂ ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡತೊಡಗಿವೆ. ಚಹಾದಂಗಡಿ ಇರದ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಇಂದು ಅಪರೂಪವಾಗಿರಬಹುದು. ಬೀಡಿ- ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಪ್ರಚಾರಕರು ಹೋಗದ ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗೂ ಹೋಗದಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಯು ಸ್ವಾವಲಂಬನದ ಕಡೆಗೂ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿ ತನ್ನತನವೊಂದಾಗಿ-ಸ್ವಾರ್ಥ ಬೆಳೆಸುವದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯು ನಾಗರಿಕನಿಂದು ರೋಗದ, ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬೀಡಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡುವದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸರ್ವತೋಮುಖ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಚನ್ನಾಗಿರುವದು ಅಗತ್ಯವಾದುದು ‘ ಮೊದಲು ಶರೀರ, ಆ ಮೇಲೆ ಧರ್ಮಸಾಧನ ’ ಎಂದು ಪೂರ್ವಜರು ಹೇಳಿದ್ದೂ ಇದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ. ಆದುದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ನೆಲೆಸಿರುವ ಭಾರತದ ಉದ್ಧಾರವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವದು ಸಮಾಜಶಿಕ್ಷಕರ ಆದ್ಯಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಮನಗಂಡು ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಲೇಖಕರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಓದುಗಲಿತ ಪ್ರೌಢರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬರೆದ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಶಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಮುಲ್ಕೀ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉಮೇದವಾರರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬೇಕೆಂದು ‘ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳೂ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೂ ’ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದುದರಿಂದ ಪುಸ್ತಕದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಶೈಲಿ ಶುದ್ಧವಾದುದು, ಸರಳವಾದುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಸುಗಮವಾದುದು. ಇದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣದ ಪ್ರೌಢರು ಸಹ ಮತ್ತು ಮುಲ್ಕೀ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವಲ್ಲದೆ ಶ್ರೀ. ನಾಡಗೀರ ನಾರಾಯಣರಾಯರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಾಜಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬೀಳಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

—ಸಂಪಾದಕರು.

[ಕವ್ಹರಿನ ಎರಡನೆಯ ಪುಟದಿಂದ]

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ನಾರುಹುಣ್ಣು, ಪ್ಲೇಗು, ಕಾಲರಾ, ಸಿಡುಬು, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುವವು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು, ಆ ರೋಗಗಳನು ತಡೆಗಟ್ಟುವದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು, ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಪಟ್ಟಣಗಳಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವದು, ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಳ್ಳಿಗರು ಏನೇನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ವಿವರಿಸಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾದ ಒಂದು ಪರಿಶಿಷ್ಟವೂ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕು, ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭಶೈಲಿಯ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಳ್ಳಿಗನು ಓದಬೇಕು.

ಇಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖಕರು ಅಭಿನಂದನೀಯರು.

'ಅಭಿಮಾನಿ'



ಇದೇಗ್ರಂಥಕಾರರು ಬರೆದ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು

೧. ' ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ '

(ಜುಲೈ ೧೯೫೧ ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.)

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಧ್ಯಾಪನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗ-೧೦ ನೇ ಹಾಗೂ ೧೧ ನೇ ಇಯತ್ತೆಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಸದ್ಯಪುಸ್ತಕ-ಹೊಸಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬರೆದದ್ದು.

ಬೆಲೆ: ೨ ರೂ. ೮ ಆಣೆ.

ಸಿಗುವಸ್ಥಳ — ೧. **ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ,**
೨. **ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು ಗದಗ.**
೩. **ಶ್ರೀ ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ ಧಾರವಾಡ.**

೨. ' ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನಸಾರ '

೧) ಮದ್ರಾಸ ಸ್ಕೂಲ್‌ಬುಕ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಲಿಟರೇಚರ ಸೊಸಾಯಿಟಿಯಿಂದಲೂ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದಿಂದಲೂ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಪುಸ್ತಕ—

೨) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಧ್ಯಾಪನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗ ಮೇಲಿನ ಇಯತ್ತೆಗಳಿಗೂ ಪೂರಕವಾಚನಕ್ಕಾಗಿ ಮಂಜೂರಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಬೆಲೆ: ೧ ರೂ. ೪ ಆಣೆ.

ಸಿಗುವಸ್ಥಳ — **ಮಿಂಚಿನ ಬಳ್ಳಿ, ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಜವಳಿಪೇಟಿ, ಧಾರವಾಡ**